



VITALität für die Zukunft

Curriculum der Schulungspakete für Ausbildner

im Bereich der staatsbürgerlichen Bildung und des Vitalitätssektors

Das Handbuch für die Ausbildung von Lehrkräften



1. Präambel zu Train the Teacher

Wir möchten hier einige Gedanken und Erfahrungen zum Thema "Train the Teacher" in Bezug auf Sie als Lehrkraft und auf Ihre Schüler und deren Lernziele mit Ihnen teilen.

Wir haben herausgefunden, was den Menschen wirklich hilft, vital und gesund zu sein. Auf der einen Seite ist das ein gesunder Lebensstil, die "Informationsseite". Auf der anderen Seite, die noch wichtiger ist, findet sich der Zusammenhang zwischen einem gesunden Lebensstil mit Verhalten und Gewohnheiten.

Motivation ist die Grundlage dafür, dass Menschen ihr Verhalten und ihre Gewohnheiten ändern können. Die Dringlichkeit zur Veränderung funktioniert nur im Moment. Wenn es jetzt dringend ist, hilft es. Aber auf lange Sicht wird es schwierig, Veränderungen durchzuhalten.

Langfristig ist es wichtig:

- Die jeweilige Situation zu verstehen
- Einfluss auf die entsprechende Situation zu haben
- Deren „Sinnhaftigkeit“ zu verstehen

Diese drei Elemente tragen dazu bei, eine Person zu stärken und ihr Resilienz zu verleihen. (Siehe - Kohärenzgefühl - Antonovsky - 1978)

Grundsätzlich ist es wichtig, dass Sie als Lehrer/in dies auf Ihre Rolle als Lehrer/in gegenüber Ihren Schüler/innen übertragen. Dies sollte Ihnen helfen, Ihre Situation zu verstehen, zu erkennen wo sie Einfluss haben, und schließlich was dies für sie bedeutet.

Wir möchten hier auch die Bedeutung der Sinnhaftigkeit betonen. Diese ist für die Motivation der Menschen am wichtigsten.

Bitte machen Sie die folgende Übung mit uns:

Wir wissen, dass Sie ein/e gute/r Lehrer/in sind. Was kann Ihnen dieser Lehrplan also noch bieten? Was kann so neu sein, dass Sie es nicht schon ausprobiert oder verwendet haben? Wir gehen davon aus, dass Sie alle Übungen, die wir für Sie vorbereitet haben, bereits kennen und sie gut anwenden können.

Was wir jedoch gerne hinzufügen würden, ist Schulungsmaterial, das Sie als Vorbereitung verwenden können. Eine Trainingsübung, die Sie ein wenig aus Ihrer üblichen Routine des Lehrerseins herausholt, Sie aus Ihrer Rolle als Lehrer/in herausholt und Sie in Ihre Rolle als Mensch und näher zu sich selbst bringt. In unserer täglichen Routine und mit unseren Verpflichtungen, immer einen guten Job zu machen und für unsere Schüler/innen da zu sein, vergessen wir oft, dass hinter dieser Routine auch ein Mensch steht. Ein Mensch, der seine Bedürfnisse, Ängste, Sorgen, aber auch Glück und Freude verbirgt.

Wir glauben, dass es wichtig ist, sich selbst sehr gut zu kennen, sich selbst zu schätzen, mit sich selbst zufrieden zu sein und in sich selbst zu ruhen, um ein/e erfolgreiche/r Lehrer/in zu sein. Ein/e solche/r Lehrer/in kann die Schüler/innen sich selbst sein lassen und sie ermutigen, ihr eigenes Ding zu machen. Wir glauben, dass der Schlüssel dazu, die Schüler/innen sich selbst sein zu lassen, darin liegt, sie zu ermutigen, diese Stärke in den Lehrern selbst zu erkennen. Wir wollen diese Stärke durch die ACHTSAMKEIT an sich selbst erreichen.

A) Das folgende Video gibt einige Denkanstöße.

Bitte hören Sie aufmerksam zu. Sie können sich gleichzeitig Notizen zu Ihren Gedanken machen.

B) Nehmen Sie sich nach dem Video etwas Zeit, um über das Gehörte nachzudenken.

- a. Was haben Sie gerade gehört?
- b. Verbunden bleiben - kennen Sie das auch?
- c. Sind Sie mit sich selbst und anderen verbunden?

- C) Wir möchten, dass Sie diesen "Akt der Revolution" selbst vollziehen. Suchen Sie sich einen Platz im Raum und setzen Sie sich als Akt der Revolution hin. Bleiben Sie so lange bei sich und Ihren Gedanken, wie Sie wollen. Schreiben Sie auch auf, was Sie wollen, wenn Sie das möchten.
- D) Nachdem alle diese Übung beendet haben, sollte die Gruppe wieder zusammenkommen. Die Teilnehmer/innen dürfen über ihre eigenen Erfahrungen sprechen, aber niemand muss etwas sagen, wenn er nicht möchte. In einem letzten Schritt können die Teilnehmer/innen vielleicht darüber diskutieren, ob eine dieser Erfahrungen ihren Unterricht und ihre Beziehung zu den Schüler/innen verändern könnte.

Viel Erfolg bei dieser Übung zur Revolution und Achtsamkeit und bei den anderen Übungen am Ende dieses Lehrplans, nachdem Sie dieses Trainerhandbuch durchgelesen haben.

Dies ist der Link zu einer Revolution der Achtsamkeit: [Beobachten | Facebook](#)

Post scriptum:

Für alle, die sich mehr mit ihrer eigenen Achtsamkeit beschäftigen wollen, empfehlen wir das folgende Video: [Watch | Facebook](#)

2. Struktur der Ausbildung von Lehrkräften

Als Lehrer/in gibt es verschiedene Ebenen des Unterrichtens:

1. Der/die Lehrer/in/Trainer/in unterrichtet den/die Schüler/in so, dass der/die Schüler/in einige Erfahrungen/Wissen über das Thema erhält.
2. Der/die Lehrer/in/Trainer/in unterrichtet den/die Schüler/in, damit diese/r die Erfahrung/das Wissen in seine/ihre berufliche Tätigkeit einbringen kann.
3. Ausbildung des Lehrers. Der/die Lehrer/in/Trainer/in bringt dem/der Schüler/in bei, selbst ein/e Lehrer/in/Trainer/in für den Ausbildungsinhalt zu werden.

Wir empfehlen, dass die Lehrer/innen 2 x 6 Stunden des Train-the-Teacher-Kurses erhalten. In diesem Kurs lernen Sie durch eigene Erfahrung was ihre Schüler/innen erleben werden. Wie in der Präambel erläutert, ist es wichtig zu verstehen, dass Motivation der Schlüssel ist.

In diesem Handbuch finden Sie zwei Hauptteile von Train-the-Teacher mit jeweils zwei Unterteilungen:

1. Selbstreflexion
 - Stärken und Schwächen
 - Kritische Reflexion
2. Ermächtigung
 - Gesundheit als Fähigkeit zur Anpassung (Vitalität)
 - Selbstwirksamkeit

Die Arbeitsmethoden sind modular aufgebaut. Wir raten Ihnen, die Hauptstruktur beizubehalten, aber zu wählen, welche Arbeitsmethoden Sie verwenden möchten.

Dieses Handbuch "Train the Teacher" hilft Ihnen dabei, Ihre Schüler zu Lehrern/Trainern für das Thema Vitalität/gesunde Lebensweise auszubilden. Es ist wichtig, sich des Einflusses bewusst zu sein, den Sie als Lehrer/in/Trainer/in haben. Deshalb

empfehlen wir Ihnen, sich selbst (oder den Schülern, wenn Sie sie zu Lehrern/Trainern ausbilden) die folgende Frage zu stellen: *Was hat das mit meinem Beruf zu tun? Wie hilft es mir, ein/e Lehrer/in/Trainer/in für Vitalität und gesunden Lebensstil zu sein?* Um Ihnen bei der Beantwortung dieser Frage zu helfen, gibt es nach, oder in jeder Übung, einige Reflexionsfragen.

Wir hoffen, dass diese Ihnen helfen werden, die Zusammenhänge zwischen Verhalten/Gewohnheiten und einem gesunden Lebensstil zu verstehen.

3. Idee und Partner

Das Train-the-Teacher-Handbuch ist ein Ergebnis des EU-Projekts "VITALity for the Future", das zwischen September 2020 und Dezember 2022 durchgeführt wurde. Das Projekt wurde von einem Konsortium aus 8 Partnern durchgeführt. Vier Organisationen in der VITALity-Partnerschaft sind Berufsbildungsanbieter mitunter auch im Vitalitätssektor und bieten sowohl Erstausbildungs- als auch Weiterbildungskurse an. Ergänzt wird die Partnerschaft durch vier Fachorganisationen im Bereich der positiven Gesundheit, des lebenslangen Lernens, der Gefäßchirurgen und des Qualitätsmanagements.

- 1 Berufsförderungsinstitut Oberösterreich Österreich
- 2 Etelä-Karjalan koulutuskuntayhtymä Finnland
- 3 kent and mcgill limited Vereinigtes Königreich
- 4 Stichting Christelijk Regionaal Opleidingen Centrum Noord- en Oost Nederland Niederlande
- 5 AEVA - ASSOCIACAO PARA A EDUCACAO E VALORIZACAO DA REGIAO DE AVEIRO Portugal
- 6 Societatea Romana de Chirurgie Vasculara Rumänien
- 7 Institut für positive Gesundheit Niederlande
- 8 CENTRUL PENTRU PROMOVAREA INVATARII PERMANENTE TIMISOARA ASOCIATIA Rumänien

Ziel des VITALity-Projekts war es, ein Schulungsprogramm für Lehrkräfte im Vitalitätsbereich über die Rolle von Vitalität und positiver Gesundheit in ihrem Berufsfeld zu entwickeln und ihnen Instrumente zur Verfügung zu stellen, die sie bei der Ausbildung angehender Fachleute im Vitalitätsbereich einsetzen können.

Alle Berufsbildungseinrichtungen wollen sicherstellen, dass ihre Mitarbeiter/innen ihre Tätigkeit während ihrer gesamten Laufbahn weiter verbessern. Die effektivste berufliche Entwicklung bezieht Lehrerteams ein, die sich auf die Bedürfnisse ihrer Schüler/innen konzentrieren. Sie lernen und lösen Probleme gemeinsam, um den Erfolg aller Schüler/innen zu gewährleisten. Die Schul- und Hochschulsysteme nutzen eine Vielzahl von Möglichkeiten, um den Lehrkräften diese gemeinsame Lern- und Arbeitszeit zu ermöglichen.

Es wurden zwei Workshops entwickelt, um das Wissen und die Fähigkeiten der Lehrer/innen im Bereich der positiven Gesundheit zu erweitern und die besten pädagogischen Praktiken umzusetzen. Diese Workshops richten sich an zwei Zielgruppen: Mitarbeiter/innen des Gesundheitswesens, die für die Berufsausbildung verantwortlich sind, und Mitarbeiter/innen aus allen Berufsbereichen, die staatsbürgerliche Bildung vermitteln.

Die zur Verfügung gestellten Materialien sind so flexibel einsetzbar, dass sie ohne oder mit minimalen Änderungen in die Gesundheitskurse aller europäischen Berufsbildungssysteme integriert werden können.

Der Inhalt wurde aus einer Feldforschung und Interviews mit Fachleuten des Gesundheitswesens abgeleitet. Die Themen rund um die positive Gesundheit der alternden Bevölkerung im Besonderen und der Bevölkerung im Allgemeinen stehen in allen europäischen Ländern ganz oben auf der Tagesordnung.

Es wurden **zwei Workshop-Reihen** entwickelt, um Lehrer/innen dabei zu unterstützen, Vitalität und positive Gesundheit in ihre Bildungspraxis und -programme zu integrieren:

- Ein Workshop konzentriert sich auf die positive Gesundheit aus professioneller Sicht und bereitet die Teilnehmer/innen auf die Arbeit im Gesundheitswesen vor. Hier finden Sie Beispiele für bewährte Praktiken im Vitalitätssektor. Unter Berücksichtigung des Fachwissens und der Erfahrung von Praktikern bietet der Workshop eine Anleitung, wie die Inhalte am effektivsten vermittelt werden können.

- Ein zweiter Workshop über positive Gesundheit ist für die persönliche Entwicklung der Kursteilnehmer/innen gedacht. Er zeigt auf, wie einzelne Schüler/innen am besten ein positives Gesundheitsverhalten annehmen und aufrechterhalten können.

VITALity for the Future möchte Lehrer/innen die Sicht auf das persönliche Wohlbefinden lenken und die positive Gesundheit auf persönlicher, beruflicher und systemischer Ebene vertiefen.

4. Die Zuständigkeiten

4.1. Wie sind wir zu den erforderlichen Kompetenzen für Train-the-Teacher gekommen?

Der VITALity-Kompetenzrahmen legt die grundlegenden Kompetenzen fest, die ein/e Trainer/in benötigt, um das umfassende VITALity-Schulungsmaterial erfolgreich zu vermitteln. In allen fünf Ländern wurden die Workshop-Materialien erprobt, getestet und übersetzt.

Die Ausbildung hat zwei Hauptziele:

- **Selbstreflexionstraining auf der Grundlage der sechs Dimensionen des Konzepts der positiven Gesundheit**, das sich an Trainer/innen sowohl in Vitalität als auch in Bürgerschaft richtet. Selbstreflexion ist die wichtigste Grundlage für eine/n erfolgreiche/n Trainer/in.
- **Schulungen zum Thema "Empowerment"** zur Entwicklung von Fähigkeiten, die den Schülern helfen, sich selbst zu befähigen an der Gesellschaft teilzuhaben und ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

4.2. Die abschließend aufgelisteten Kompetenzen

a) Kompetenzen für das Selbstreflexionstraining

Kernkompetenzen	Persönliches Niveau für Vitalitätstrainer nach Selbstreflexionstraining
Kompetenzen zur Selbstverbesserung	Vorstellung der Mittel und Wege zur Ermittlung persönlicher Stärken und Schwächen sowie der Ressourcen zur Unterstützung der persönlichen Entwicklung.
Verstärkung der kritischen Reflexion	Idee: Wie können wir am besten das Vertrauen stärken, um uns auf neue Entwicklungen vorzubereiten? Diese Kompetenz sollte neben den Emotionen auch andere Aspekte einbeziehen. Zum Beispiel bringen Schüler/innen eine Menge Gepäck von zu Hause und aus der Schule mit in den Unterricht, das sich auf ihre Lernfähigkeit auswirkt. Wie erkennen wir die Anzeichen dafür, dass Schüler/innen Hilfe brauchen, und wo können wir am besten Rat und Unterstützung finden?

b) Kompetenzen für das Empowerment-Training

Kernkompetenzen	Persönliches Niveau der Vitalitätstrainer nach dem Empowerment-Training
Initiative	Eigene Kräfte auf die Erreichung eines Ziels ausrichten, ohne einen externen Katalysator. Idee: Anhand von ein oder zwei Beispielen neue Wege der Präsentation von Lernaufgaben illustrieren. Gemeinsame Entwicklung einer innovativen Methode zur Untersuchung eines Vitalitätsthemas durch ein kurzes, strukturiertes Lernprogramm.
Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartungen	Selbstwirksamkeit ist der Glaube einer Person an ihre Fähigkeit, in einer bestimmten Situation erfolgreich zu sein.

5. Das Ausbildungsprogramm für Lehrkräfte

1. Das Training zur Selbstreflexion

1.1. Selbstverbesserungskompetenzen durch Kenntnis der eigenen Stärken und Schwächen

Ausbildung	Schulungs- und Lernaktivitäten
Tätigkeit 1	<p>Name der Aktivität: Kolumbianische Handhypnose</p> <p>Lernergebnis: Die eigene Rolle innerhalb einer Lerngruppe verstehen und reflektieren. Habe ich Schwierigkeiten zu folgen? Wie kann ich Ausbeutung verhindern?</p> <p>Lern- und Lehrmethode: Spielpädagogik, Feedback, Teambildung und Bindungsübungen</p> <p>Ressourcen: ein Raum mit freiem Platz zum Laufen</p> <p>Handouts: keine</p> <p>Links: keine</p> <p>Zusätzliche Literatur: keine</p> <p>Dauer: 30 Minuten bis 1 Stunde</p> <p>Anweisungen für die Übung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Teilnehmer/innen gehen wahllos durch den ganzen Raum. 2. Der/die Moderator/in sagt: "Stopp" und die Teilnehmer bilden Paare mit der Person neben ihnen. 3. Der/die Moderator/in demonstriert das Spiel mit einem Freiwilligen: Er hält seine Handfläche 20 cm vor das Gesicht des Freiwilligen. Der/die Freiwillige ist nun "hypnotisiert" und muss genau in der Entfernung dieser 20 bis 30 cm bleiben, wo auch immer der/die Moderator/in seine Hand bewegt, er kann im Raum herumgehen & der/die Freiwillige muss der Hand folgen. 4. Nun beginnen die Teilnehmer/innen das Spiel. Sie entscheiden, wer zuerst das Blatt halten wird. Sie beginnen mit den Zügen. 5. Nach fünf Minuten tauschen sie die Rollen. 6. Zum Schluss besprechen sie, was sie in der Aktivität als schwierig empfunden haben.

	<p>7. Einige Fragen, die der/die Moderator/in in der Reflexionsphase stellen kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welcher Teil der Übung ist Ihnen leicht gefallen? - Hat Ihr/e Partner/in es Ihnen leicht gemacht, seiner/ihrer Hand zu folgen? - Wer hatte die Kontrolle über die Macht? Der/die Anführer/in oder der/die Mitläufer/in? Hat der/die Anführer/in manchmal seine Macht missbraucht? <p>8. Als Variation kann der/die Moderator/in die Frage stellen, wie wir Harmonie und ein Gleichgewicht zwischen Führer/in und Gefolgschaft schaffen. Jetzt teilen sich der/die Anführer/in und der/die Nachfolger/in die Macht, indem sie zusammenarbeiten. Reflexion über diese Variante: Inwiefern hat es sich anders angefühlt? Ist es gesund, wenn wir uns gegenseitig ausnutzen? Ist es gesund, wenn wir uns ausbeuten lassen?</p>
Tätigkeit 2	<p>Name der Aktivität: Selbsttest und Check-in-Ring - Digitaler Test und Hurra</p> <p>Lernergebnis: Verstehen der eigenen Emotionen und Gefühle, die unser Lernen beeinflussen können; Verbesserung der kritischen Selbstreflexion</p> <p>Lern- und Lehrmethode: Digitaler Test und Teamdialog</p> <p>Hilfsmittel: Selbsttest; ein digitales Gerät (Mobiltelefon, Laptop, Computer), Check-in-Ring; ein freier Platz (Hof, Park)</p> <p>Handouts: Eigener Selbsttest VIA-Zeichen ausdrucken</p> <p>Links: https://www.viacharacter.org/survey/account/register</p> <p>Zusätzliche Literatur: keine</p> <p>Dauer: 30 Minuten + 1 Stunde</p> <p>Anweisung für die Übung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Teilnehmer/innen werden angeleitet, ihren eigenen Charakter anhand eines VIA-Tests zu bewerten (Dauer ca. 30 Minuten). Füllen Sie den Selbsttest über Ihre persönlichen Stärken und Schwächen aus und studieren Sie ihn. Die Teilnehmer/innen werden angeleitet, ihre Ergebnisse auszudrucken (oder sie auf ihrem Handy zu speichern). 2. Einchecken - klingeln: Die Teilnehmer versammeln sich in einem offenen Raum (Hof, Park oder Innenraum) Sie stehen in einem Kreis, so dass jeder die Gesichter der anderen sehen kann. Die Lehrkraft oder ein/e Teamleiter/in weist darauf hin, dass es sich um einen offenen Dialog handelt, und erinnert alle an die grundlegenden Elemente des Dialogs (andere respektieren, anderen zuhören und aufgeschlossen sein, sich selbst zu Wort melden und ausdrücken und abwarten, ohne Haltungen oder Bewertungen vorzunehmen). Die Lehrkraft gibt eine Grundlage für den Dialog vor: Was bringe ich jetzt in diese Situation ein? Wie fühle ich mich in dieser Situation? Wie zeigen sich meine Stärken (laut VIA-Test) in dieser Situation?

	<p>Jeder in diesem Kreis sollte sich äußern, und andere dürfen zuhören. Dies wird als Dialog weitergehen, so dass jeder die Möglichkeit hat zu sprechen und zuzuhören und den Standpunkt jedes Einzelnen zu würdigen.</p>
<p>Tätigkeit 3</p>	<p>Name der Aktivität: Wesentliche Eigenschaften (von Daniel Ofman)</p> <p>Lernergebnis: Die Studierenden sind sich ihrer wesentlichen Eigenschaften bewusst und verstehen den Zusammenhang zwischen ihrer Kernqualität, Falle, Herausforderungen und Allergie.</p> <p>Lern- und Lehrmethode: Der Quadrant von Ofman</p> <p>Ressourcen: Der Quadrant von Ofman/ einige Beispiele für Kernqualität, Falle, Herausforderungen und Allergie / Papiere und Stifte</p> <p>Handouts: keine</p> <p>Links: Erklärung der Kernqualitäten und des Kernquadranten von Daniel Ofman (6 min): Das Kernquadrat - YouTube</p> <p>Zusätzliche Literatur: keine</p> <p>Dauer: ca. 1 Stunde</p> <p>Anweisung für die Übung: Wir empfehlen, die Lektion mit dem YouTube-Link zu beginnen. Erklären Sie den Schülern, was die Lernergebnisse sein werden. Die Schüler/innen können diese Übung für sich selbst durchführen und dann miteinander darüber sprechen (in Gruppen von 3 oder 4 Schülerinnen und Schülern). Schreiben Sie so viele Kernqualitäten auf, wie Sie wissen (Sie können sie auch online finden). Wählen Sie eine Ihrer Kernqualitäten aus und schreiben Sie sie in diesen Teil des Quadranten. Dann denken Sie weiter: Wenn Sie zu viel davon haben oder tun, wird es Ihnen zum Verhängnis. Wie sieht das aus? Was ist Ihre Falle? Überlegen Sie dann, was das positive Gegenteil ihrer Falle ist, und schreiben Sie es an die Stelle der "Herausforderung". Dieses Verhalten wird/kann eine "Herausforderung" für Sie sein. Wenn Sie sich dessen bewusst sind und Ihre Kerneigenschaft mit Ihrer Schwachstelle kombinieren können, wird das sehr effektiv sein. Dieser Quadrant hilft Ihnen zu erkennen, welche Kernqualitäten Sie haben und wie die Qualitäten, Kernqualität, Falle, Herausforderungen und Allergie zueinander in Beziehung stehen.</p>

Kern-Quadrant:

Qualität	(zu viel)	Falle
Positives Gegenteil ↑	→	Positives Gegenteil ↓
Allergie/	(zu viel)	Herausforderung
	←	

Beispiel:

Qualität Bestimmung	(zu viel)	Falle Aufdringlichkeit
Positives Gegenteil ↑	→	Positives Gegenteil ↓
Allergie/ Passivität	(zu viel)	Herausforderung Geduld
	←	

Fragen zur Reflexion: -

Was habe ich aus dieser Übung gelernt? (Denken Sie über Ihre Kernqualitäten nach und wie sie mit ihren Fallen, Herausforderungen und Allergien zusammenhängen). - Warum ist es für mich wichtig, dies zu wissen und zu verstehen?

(Persönlich und als Trainer/Lehrer?) - Wie hängt dies mit positiver Gesundheit zusammen?

(- Worauf werden Sie nächste Woche achten? Geht es um Ihre Kernqualitäten, Fallstricke, Herausforderungen und Allergien? Auf persönliche oder berufliche Weise?

Wenn Sie den Kernquadranten verstanden haben, können Sie auch diesen Doppelquadranten machen:

		Qualität	(zu viel)	Falle
		Positives Gegenteil ↑	→	Positives Gegenteil ↓
	(zu viel)	Allergie/	(zu viel)	Herausforderung
Qualität	→	Falle	←	
Positives Gegenteil ↑		Positives Gegenteil ↓		
Allergie	(zu viel)	Herausforderung		
	←			

Tätigkeit 4

Name der Aktivität: Ich als Teil dieser Gruppe

Lernergebnis: Die Schüler/innen werden über ihre persönlichen Stärken und Ressourcen informiert. Dies wird ihnen beim Lernen und bei der Mitarbeit im Team helfen.

Lern- und Lehrmethode: Meine positiven Seiten sehen - Spiel

Hilfsmittel: Blanko-Papier, Stifte, Freiraum

Handouts: keine

Links: keine

Zusätzliche Literatur: keine

Dauer: 1 Stunde

Anweisung der Übung:

1. Die Schüler/innen versammeln sich in einem offenen Raum.
2. Sie schreiben ihren Namen auf einen Zettel.
3. Die Papiere werden in einem Raum ausgebreitet, so dass jeder sein Papier zur Verfügung hat.
4. Der/die Lehrer/in/Trainer/in leitet alle an, über die positiven Seiten, ihre Stärken und Ressourcen der anderen Teilnehmer/innen nachzudenken. Dann werden die Schüler/innen angewiesen, sich im offenen Raum zu bewegen und auf jedem Zettel einige positive Dinge über den Besitzer deszettels aufzuschreiben. Wenn jeder jeden Zettel besucht hat, wird die Bewegung gestoppt und alle versammeln sich in einem Ring.
5. Der/die Lehrer/in/Trainer/in bittet die Person neben sich, ihren Zettel zu nehmen und das positive Feedback laut vorzulesen. Die Person, die das positive Feedback erhalten hat, wird gebeten, nur zuzuhören.

Selbstverbesserungskompetenzen durch verstärkte kritische Reflexion

Tätigkeit 1	<p>Name der Aktivität: Nah und Fern</p> <p>Lernergebnis: Entwicklung von Gruppenbewusstsein und Konzentration Lern- und Lehrmethode: Selbsterfahrung und Selbstreflexion durch Einholen von Feedback Ressourcen: freier Platz in einem Raum Handouts: keine Links: keine Zusätzliche Literatur: keine Dauer: 1 Stunde</p> <p>Anweisung für die Übung:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Die Gruppe geht durch den Raum, während der/die Moderator/in die Sitzung erklärt.2. Während des Gehens wählt jeder der Teilnehmer/innen eine Person im Raum aus, ohne es dieser Person mitzuteilen, und versucht, sich während des Gehens so weit wie möglich von dieser Person fernzuhalten (als ob es diese Person erschrecken würde).3. Als Nächstes wählt jede/r Teilnehmer/in eine Person aus, der er/sie sehr nahe sein möchte, und versucht nun, dieser Person nahe zu sein, während er/sie gleichzeitig so weit wie möglich von der anderen Person entfernt bleibt.4. Der/die Spielleiter/in beendet das Spiel nach einigen Minuten, in denen die Teilnehmer/innen das ganze Spiel erlebt haben. Sie frieren die Szene ein, indem sie von fünf auf null zurückzählen, und alle Teilnehmer/innen bleiben wie erstarrt stehen.5. Nun fragt der/die Moderator/in die Teilnehmer/innen, wie sie sich bei diesem Spiel gefühlt haben.6. Der/die Moderator/in fragt, ob es in ihrem Leben Personen gibt, denen sie nahe oder fern sein wollen. Sie können über ihre Techniken sprechen, dies zu tun.7. Denken Sie daran: Es steht jedem frei, zu antworten oder nicht!
-------------	--

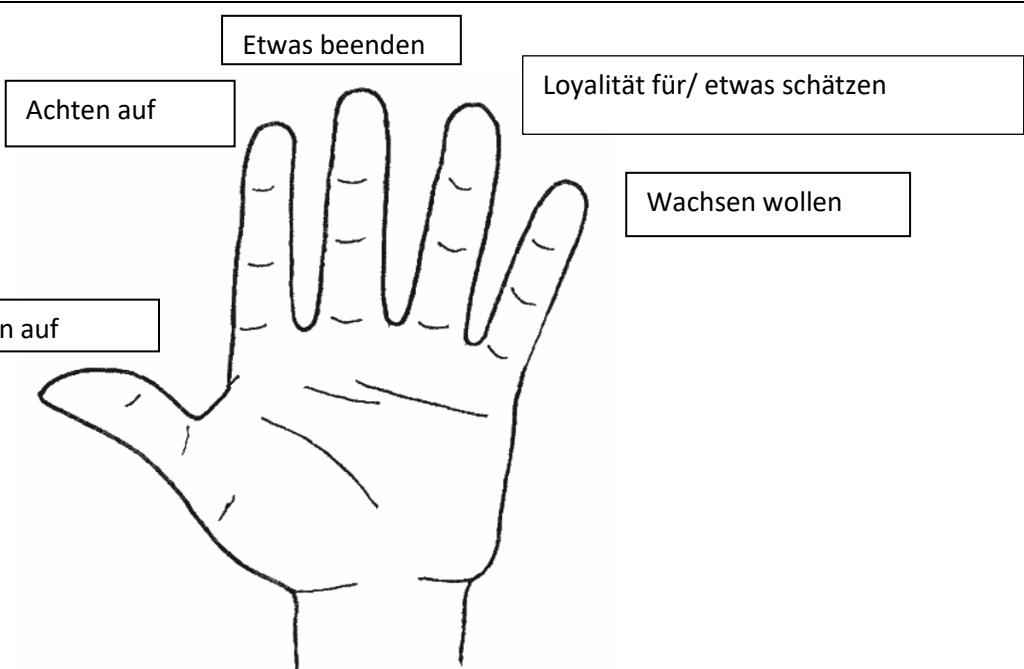
Tätigkeit 2

Name der Aktivität: Die Orangenübungen**Lernergebnis:** Untersuchung von Stereotypisierung und Vorurteilen**Lern- und Lehrmethode:** Die Teilnehmer in das Geschichtenerzählen einführen**Hilfsmittel:** einige Orangen, Diagramme, A4-Papier für jede Gruppe, Bleistifte,**Handouts:** keine**Links:** [Stereotypen, Vorurteile und Diskriminierung - Kultur und Psychologie \(maricopa.edu\)](https://maricopa.edu)**Zusätzliche Literatur:** keine**Dauer:** 1 Stunde**Anweisung für die Übung:**

Einleitung:

1. Die Teilnehmer/innen sitzen um das Flipchart herum und beantworten die Frage: Was ist eine Orange? Der/die Moderator/in macht sich Notizen.
2. Es werden Gruppen von vier Personen gebildet. Jede Gruppe wählt eine Orange aus. Jede Gruppe hat zehn Minuten Zeit, um eine Geschichte über ihre Orange zu schreiben.
3. Die Gruppen tauschen ihre Geschichten über ihre Orange aus.
4. Der Moderator nimmt die Orangen zurück, mischt sie und legt sie alle auf den Boden. Ein Mitglied jeder Gruppe wird nun gebeten, seine Orange zurückzunehmen.
5. Die Lehrkraft fragt nun, was ihre Orange für sie einzigartig machte. Was haben sie gelernt? Individuelle Merkmale? Namen? Persönlichkeiten?
6. Die Teilnehmer/innen diskutieren nun, was wir aus diesem Beispiel in Bezug auf die Art und Weise, wie wir andere Menschen betrachten, lernen können. Neigen wir dazu, andere Menschen zu kategorisieren, anstatt zu überlegen, auf welche Weise wir sie besser kennenlernen können?
7. Die Teilnehmer/innen können nun eine Definition von Stereotypen und Vorurteilen nachschlagen und diese diskutieren.

<p>Tätigkeit 3 Verstärkung der kritischen Reflexion</p> <p>Zielsetzungen: Der/die Lehrer/in (oder Schüler/in) wird sich bewusst, worauf er/sie stolz ist, worauf er/sie mehr/weniger Aufmerksamkeit schenkt, was seine/ihre Loyalität/Werte sind und wo er/sie sich weiterentwickeln möchte.</p>	<p>Name der Aktivität: Reflexion an der Hand</p> <p>Lernergebnis: Die Schüler/innen werden über die folgenden Themen nachdenken: Worauf sind sie stolz? Worauf sollten sie achten? Gibt es etwas, das sie nicht mehr machen wollen? Was sind ihre Werte/Loyalitäten und welche Eigenschaften möchten sie entwickeln?</p> <p>Lern- und Lehrmethode: Die Hand ist ein Werkzeug, um sie aufschlussreich zu machen</p> <p>Hilfsmittel: Papiere (mit der aufgedruckten Hand) und Stifte</p> <p>Handouts: keine</p> <p>Links: keine</p> <p>Zusätzliche Literatur: keine</p> <p>Dauer: etwa 30 Minuten.</p> <p>Anweisung für die Übung:</p> <p>Reflexion mit der Hand Die Lehrer (oder Schüler) malen ihre Hand auf ein Blatt Papier. Beginnen Sie die Reflexion, indem Sie jeden Finger mit der folgenden Bedeutung ausfüllen: Daumen: Ich bin stolz auf... (meine Qualität ist...) Zeigefinger: Ich muss auf... achten... Mittelfinger: Ich möchte mit... aufhören... Ringfinger: Meine Loyalität/ ich schätze... Kleiner Finger: Ich möchte wachsen in...</p> <p>Sie können diese Fragen in Bezug auf ein Thema stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Persönlich - Vitalität/Gesundheit - Beruf - Ich in dieser Gruppe - Ich in diesem Ausbildungskurs für Lehrer
--	---



Stolz sein auf

Achten auf

Etwas beenden

Loyalität für/ etwas schätzen

Wachsen wollen

Fragen zur Reflexion:

- Was habe ich aus dieser Übung gelernt?
- Warum ist es für mich wichtig, diese Übung im Rahmen des Kurses "Train the teacher" durchzuführen?
- Was hat das mit positiver Gesundheit zu tun?
- Was ist Ihr Ziel/ worauf achten Sie nächste Woche?

Tätigkeit 4

Sie ermöglicht es dem/der Schüler/in, einen Sinn zu finden und erste Schritte zu unternehmen, um einen Aktionsplan zu entwickeln, um das Problem zu lösen.

Name der Aktivität: Die Drei-Minuten-Pause

Lernergebnis: Verbesserung der kritischen Analyse eines gegebenen Sachverhalts, Verbesserung der Planungsfähigkeiten, Verbesserung der Selbstreflexion

Lern- und Lehrmethode: Fragebogen, selbstreflexionsorientierter Lernprozess, Gruppendiskussion
Hilfsmittel: Die 5 Fragen, Schreibutensilien

Handouts: keine

Links: keine

Zusätzliche Literatur: keine

Dauer: 60 Minuten

Anweisung für die Übung:

Die Drei-Minuten-Pause bietet den Schüler/innen die Möglichkeit, innezuhalten, über die soeben eingeführten Konzepte und Ideen nachzudenken, Verbindungen zu früheren Kenntnissen oder Erfahrungen herzustellen und um Klärung zu bitten.

Ziel ist es, über eine bestimmte Zeit/ein bestimmtes Ereignis tiefgründig nachzudenken und zu überlegen, was den Prozess fördert oder behindert. Diese Übung kann sowohl allein als auch in einer Gruppe durchgeführt werden.

Bitte nehmen Sie sich etwa fünf Minuten Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten:

1. In welchem Moment im Unterricht haben Sie sich am meisten mit dem Geschehen beschäftigt?
2. In welchem Moment im Unterricht waren Sie am weitesten vom Geschehen entfernt?
3. Welche Maßnahme, die jemand (Lehrer/in oder Schüler/in) ergriffen hat, empfanden Sie als besonders bestätigend oder hilfreich?
4. Welche Maßnahme, die jemand ergriffen hat, hat Sie am meisten verwirrt?
5. Was hat Sie in der Klasse am meisten überrascht? (Das kann Ihre eigene Reaktion auf das Geschehen sein, etwas, das jemand getan hat, oder etwas anderes, das Ihnen einfällt).

In der anschließenden Gruppendiskussion reflektiert jede/r Schüler/in seine Antworten, um seine persönlichen Gefühle und Ansichten mit denen anderer in Bezug auf dieselbe Situation abzugleichen. So können die Schüler/innen beginnen, sich einen Reim darauf zu machen und erste Schritte zur Entwicklung eines Aktionsplans zu unternehmen, um das Problem anzugehen.

2. Die Befähigungsschulung

2.1. Schulung zur Förderung der Initiative für eine positive Gesundheit

<p>Tätigkeit 1</p> <p>Erforschung der positiven Gesundheit</p>	<p>Name der Aktivität: Positive Gesundheit erforschen</p> <p>Lernergebnis: Die Schüler/innen analysieren den Inhalt der positiven Gesundheit und sind sich ihres multidimensionalen Wesens bewusst.</p> <p>Lern- und Lehrmethode: Diskussion und digitalen Umgebung</p> <p>Ressourcen: Tablets/Laptops/Computer</p> <p>Handouts: eventuell Spinnennetz in gedruckter Form oder im Internet siehe Link unten deutsche Version</p> <p>Links: https://www.iph.nl/en/participate/free-downloads/ https://padlet.com</p> <p>Zusätzliche Literatur: keine</p> <p>Dauer: 1 h 30 min</p> <p>Anweisung für die Übung:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Der/die Lehrerin/Trainer/in führt die Schüler mit Hilfe des Spinnennetzes in die multidimensionalen Aspekte der positiven Gesundheit ein.2. Die kleinen Teams (4-6 Personen) diskutieren Aspekte der positiven Gesundheit aus ihrer eigenen Sicht3. Die kleinen Teams werden einen Output zu einem Padlet über ihre Vision von positiver Gesundheit erstellen4. Die kleinen Teams präsentieren ihre Ergebnisse vor anderen kleinen Teams5. Der/die Lehrerin/Trainer/in eröffnet einen Dialog über die Visionen der kleinen Teams von positiver Gesundheit
--	---

<p>Tätigkeit 2</p> <p>Die Lehrkraft blickt nach vorne und spürt, wie der nächste Schritt (in ihrem Veränderungsprozess) aussehen wird.</p>	<p>Name der Aktivität: Die TREPPE</p> <p>Lernergebnis: Die TREPPE ist ein Hilfsmittel zur Gesprächsunterstützung. Die TREPPE macht sichtbar, wo man sich in einer der Dimensionen befindet. Auf dieser Skala kann man einen Schritt nach oben oder nach hinten machen.</p> <p>Lern- und Lehrmethode: Das Spinnennetz des iPH</p> <p>Hilfsmittel: Das Spinnennetz, Stift, ausgedruckte Zahlen 1 bis 10 auf dem Boden aufgelegt oder auf einer echten Treppe</p> <p>Handouts: keine</p> <p>Links: keine</p> <p>Zusätzliche Literatur: www.iph.nl</p> <p>Dauer: ca. 1 Stunde (10 Min. für das Ausfüllen des Spinnennetzes, 30 Min. für die Übung, 20 Min. Gruppengespräch)</p> <p>Anleitung für die Übung: Zuerst müssen alle das Spinnennetz ausfüllen. Danach wählt jede/r eine Dimension aus und schreibt auf, was er/sie in dieser Dimension verändern möchte. Bilden Sie kleine Gruppen von 3 Personen (Klient/in, Mentor/in und Beobachter/in). Der/die Trainer/in hat die Zahlen 1 bis 10 (jeweils auf einem Papier) und legt sie auf eine Treppe (oder in einer Reihe auf den Boden). Der/die Klient/in stellt sich zur Zahl, die er ausgefüllt hat, zu einer der Dimensionen des Spinnennetzes. Der/die Mentor/in fragt, ob der/die Klient/in beschreiben kann, warum er bei dieser Zahl steht, und ob er erklären kann, wie er seine Situation im Verhältnis zu dieser Zahl sieht. Bitten Sie den/die Klienten/Klientin, eine Zahl höher (oder niedriger) zu gehen und dann zu erklären, wie er sich im wirklichen Leben fühlen und aussehen könnte. Fragen Sie den/die Klienten/Klientin, was er braucht, um diesen Schritt nach oben zu machen. Achten sie darauf, dass der/die Klient/in diesen Schritt so klein wie möglich macht. Wenn der Schritt sehr klein ist, wird die Veränderung umso größer sein die Der Klient/ die Klientin machen wird. Sie können auch fragen, ob es Umstände gibt, die den Klienten davon abhalten würden, diesen Schritt zu machen, und was er dafür braucht.</p> <p>Reflexionsfragen/ Gruppenchat: Lassen Sie die Schüler zunächst in ihrer Kleingruppe (Klient/in, Mentor/in und Beobachter/in) und anschließend in der Gesamtgruppe darüber sprechen. - Wie war es für den/die Klienten/die Klientin und den/die Mentor/in, diese Übung durchzuführen? - Können Sie erklären, warum dies ihre Erfahrung ist? - Was hat der/die Beobachter/in beobachtet? -</p>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Was waren gute Fragen (Klient/in)? - Was haben der/die Mentor/in und der/die Beobachter/in gefühlt? - Wie hängt dies mit positiver Gesundheit zusammen? - Warum ist es wichtig, in diesem Kurs "Train the teacher" diese Erfahrung zu machen? - Was hat das mit positiver Gesundheit zu tun?
<p>Tätigkeit 3</p> <p>Neue Ziele im Bereich Gesundheit</p>	<p>Name der Aktivität: Neue Ziele im Bereich Gesundheit</p> <p>Lernergebnis: Die Schüler werden befähigt, neue Ziele für ihre Interessen zu entwickeln, und werden fähiger, Wissen zu erwerben. Die Schüler entdecken positive Gesundheit noch tiefer.</p> <p>Lern- und Lehrmethode: Teamarbeit, Diskussion</p> <p>Ressourcen: Laptops/Tablets/Computer</p> <p>Handouts: keine</p> <p>Links: keine</p> <p>Zusätzliche Literatur: keine</p> <p>Dauer: 1 h 30 min</p> <p>Anweisung für die Übung:</p> <p>Diese Übung ist vor allem nach der oben beschreiben Übung nützlich: Positive Gesundheit erforschen (siehe oben)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Der/die Lehrer/in/Trainer/in weist die kleinen Schülerteams (4-6 Personen) an, einen Aspekt der positiven Gesundheit zu wählen (nach der Aktivität: Erforschung der positiven Gesundheit). Dieser Aspekt kann alles sein, was das kleine Team möchte und was es weiter erforschen möchte. 2. Die kleinen Schülerteams werden den von ihnen gewählten Aspekt der positiven Gesundheit erforschen, Fragen zu dem von ihnen gewählten Aspekt der positiven Gesundheit formulieren und mehr Wissen über den von ihnen gewählten Aspekt der positiven Gesundheit finden. Dies geschieht mit Hilfe zuverlässiger 3. Die kleinen Schülerteams werden ihre Gedanken über ihre Ergebnisse auf eine beliebige Art und Weise zusammenfassen (z. B. visuelle Präsentation, Theaterstück, Musik - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt). 4. Jedes kleine Schüler/innen-Team wird seine eigenen Ergebnisse den anderen Schüler/innen präsentieren. 5. Der/die Lehrer/in/Trainer/in eröffnet einen Dialog über die Präsentationen der kleinen Schüler/innen-Teams, an dem sich alle beteiligen können.

Tätigkeit 4

Name der Aktivität: Was dir wichtig ist

Lernergebnis: Die Schüler/innen werden sich der Dinge bewusst, die ihnen (im Laufe eines Tages) Energie geben und derer, die viel Energie kosten. Gibt es ein Gleichgewicht in diesen Listen? Ist es notwendig, einige Änderungen vorzunehmen? Wenn sie möchten, können sie das "Aktionsrad" benutzen, um über die Veränderungen nachzudenken, die sie vornehmen möchten.

Lern- und Lehrmethode: keine

Hilfsmittel: Aktionsrad, Stift und Papier

Handouts: keine

Links: keine

Zusätzliche Literatur: [Positive gezondheid - Stichting Institute for Positive Health \(IPH\)](#) (Informationen zum Aktionsrad)

Dauer: etwa 30 Minuten.

Anweisung für die Übung:

- Geben Sie allen Schülern einen Stift und Papier. - Machen Sie eine Liste mit den Dingen, die Sie an einem durchschnittlichen Tag tun (aufstehen, frühstücken, zur Schule/zur Arbeit fahren (stehen Sie im Stau, fahren Sie mit dem Bus oder mit dem Fahrrad, haben Sie Unterricht/ Sitzungen, bereiten Sie sich vor etc.)
- Machen Sie zwei Spalten: 1. Das gibt mir Energie 2. Das kostet mich Energie.
- Betrachten Sie die Spalten und die Dinge, die Sie hineingeschrieben haben.
- Was denkst du über diese Liste? (Gibt es ein gutes Gleichgewicht zwischen den beiden Spalten? Sind Sie zufrieden? Gibt es etwas, das Sie ändern möchten?)

Denken Sie über den Zweck einer positiven Gesundheit nach.

- Was ist für Sie von Bedeutung? Was macht Sie glücklich?
- Macht Sie diese Liste glücklich?
- Was treibt Sie jeden Morgen aus dem Bett?
- Steht davon genug auf Ihrer Liste?
- Wenn es etwas gibt, das Sie ändern möchten, was ist das?

Das Aktionsrad ist ein Mittel, das Ihnen hilft, eine Veränderung realistischer zu gestalten.

Sie werden die nächsten Fragen in dieser Reihenfolge beantworten:

1. Wie gut geht es Ihnen?

2. Was wollen Sie ändern?
3. Was können Sie tun?
4. Wie entscheiden Sie sich zu handeln?
- 5a. Was sind die Möglichkeiten/ Dinge, die Sie nicht tun werden?
- 5b. Was brauchen Sie, um es zu tun?

Fragen zur Reflexion:

In dieser Übung sind die Fragen in der Übung.

2.2. Training zur Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung

Tätigkeit 1
Meinen Erfolg
bewerten

Name der Aktivität: Meinen Erfolg bewerten

Lernergebnis: Sich der eigenen Stärken und Fähigkeiten bewusstwerden, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen aufbauen

Lern- und Lehrmethode: Offene Diskussion, Diskussion im Klassenzimmer, Geschichtenerzählen

Ressourcen: keine

Handouts: keine

Links: keine

Zusätzliche Literatur: keine

Dauer: -

Anweisung für die Übung:

Ziel dieser Übung ist es, die Selbstwirksamkeit zu stärken, indem eigene und fremde Erfolge gelobt werden und man sich seiner persönlichen Fähigkeit zum Erfolg bewusst wird.

1. Wählen Sie ein bestimmtes Thema im Zusammenhang mit positiver Gesundheit: Sport, Ernährung, Beteiligung, soziales Engagement usw.
2. Jede/r Schüler/in erzählt einen persönlichen Erfolg, der mit dem zuvor gewählten Thema zusammenhängt
3. Nachdem ein/e Schüler/in von seinem/ihrem Erfolg berichtet hat, sagen die anderen Schüler/innen, welche Fähigkeiten und Stärken ihrer Meinung nach bei dem betreffenden Schüler/Schülerin zu diesem Erfolg geführt haben

	<p>4. Jede/r Schüler/in schreibt die Fähigkeiten und Stärken auf, die er von den anderen erhalten hat.</p> <p>Nach der Sitzung reflektiert jede/r Schüler/in und wird sich der Stärken und Fähigkeiten bewusst, die ihm/ihr von anderen gegeben wurden.</p>
<p>Tätigkeit 2</p> <p>Achten Sie darauf, was Sie tun, und fühlen Sie sich dafür verantwortlich; erkennen Sie Ihre Selbstwirksamkeit</p>	<p>Name der Aktivität: Ball und Ei</p> <p>Lernergebnis: Die Schüler/innen werden erfahren, wie man gemeinsam Verantwortung übernimmt</p> <p>Lern- und Lehrmethode: -</p> <p>Hilfsmittel: ein Ball und einige rohe Eier</p> <p>Handouts: keine</p> <p>Links: keine</p> <p>Zusätzliche Literatur: keine</p> <p>Dauer: ca. 30 min (10/ 15 min. Durchführung und 15 min Diskussion)</p> <p>Anweisung der Übung:</p> <p>Erste Runde: Bitten Sie die Gruppe, sich in einen Kreis zu setzen. Geben Sie einem/einer einen Ball und bitten Sie ihn/sie, den Ball an die Person neben sich weiterzugeben. Wenn Sie möchten, können Sie dies mit einer anderen Art von Ball wiederholen.</p> <p>Zweite Runde: Sie können der Gruppe sagen, dass sie die gleiche Übung noch einmal machen werden, und sie bitten, die Augen zu schließen. Wenn alle Augen geschlossen sind, geben Sie ihnen ein Ei anstelle eines Balls. Aufgrund der Form werden sie das Gefühl haben, dass sie etwas anderes geben. Ein Ei ist verletzlich, also werden sie wahrscheinlich auch das entsprechende Gefühl haben, wenn sie das Ei bekommen und es der Person neben ihnen geben.</p> <p>Diskussions-/Reflexionsfragen: (Lassen Sie die Schüler/innen zuerst in Paaren und dann in der Gruppe darüber sprechen). - Was war eure Erfahrung? - Wie haben sie sich gefühlt? - Haben sie sich verantwortlich gefühlt? Warum oder warum nicht? - Können Sie etwas zum Thema "Verantwortung" in diesem Kurs "Train the teacher" sagen? - Waren Sie allein oder gemeinsam verantwortlich? - Warum/wie ist Verantwortung mit Ihrem Beruf verbunden? - Warum/wie hängt Verantwortung mit Ihrer Vitalität/Gesundheit zusammen?</p>

Tätigkeit 3

Name der Aktivität: Lernen, nein zu sagen**Lernergebnis:** Lernen, sich zu unterscheiden**Lern- und Lehrmethode:** Selbsterfahrung und Selbstreflexion durch Einholen von Feedback**Hilfsmittel:** Stühle in Gruppen von drei Personen**Handouts:** keine**Links:** keine**Zusätzliche Literatur:** keine**Dauer:** eine Stunde**Anweisung für die Übung:**

Wir müssen jeden Tag auf so viele Arten NEIN sagen. Oft ist es schwierig, weil wir uns in verschiedenen Situationen befinden, wie z. B. "Nein" zu deinem Chef, "Nein" zu deiner Familie, "Nein" zu einem sehr guten Freund, "Nein", wenn jemand dringend ein "Ja" von dir braucht.

Es wird in kleinen Gruppen zu 3 Personen gearbeitet:

man braucht ein „Ja“

man muss „nein“ sagen

einer ist der Beobachter

1. Die erste Person bittet die zweite Person nachdrücklich um einen Gefallen, weil sie in großen Schwierigkeiten steckt. (Die Person die die Bitte formuliert denkt zuerst über eine Situation nach)
2. Die zweite Person muss sich die Geschichte, die der Antragsteller erzählt, genau anhören. **Aber sie muss den Antrag ablehnen.**
3. Dem Beobachter ist es nicht erlaubt, einzugreifen. Er muss die Szene aufmerksam betrachten. Am Ende gibt der Beobachter der ersten und zweiten Person ein Feedback. Sie hören sich das Feedback an und dürfen keine Kommentare geben.
4. Tauschen Sie dann die Rollen und lassen Sie die anderen Gruppenmitglieder eine andere Rolle erleben.
5. Nachdem jeder die Erfahrung mit jeder Rolle gemacht hat, besprechen Sie in der Gruppe, was in der Sitzung am einfachsten war und was für Sie selbst am schwierigsten war. Diskutieren Sie, warum es so schwer ist, Nein zu sagen.

<p>Tätigkeit 4 Ein Wort nach dem anderen</p> <p>Zielsetzungen:</p> <p>Interesse am Thema Gesundheit wecken</p> <p>Mehr Initiative und Beteiligung</p>	<p>Name der Aktivität: Ein Wort nach dem anderen</p> <p>Lernergebnis: Entwicklung von Initiative bei der Erkundung eines neuen Themas Lern- und Lehrmethoden: Offene Diskussion, Teambildung, aktive Teilnahme Ressourcen: Schreibmaterial Handouts: keine Links: keine Zusätzliche Literatur: keine Dauer: 30 Minuten</p> <p>Anweisung für die Übung:</p> <p>Diese Übung kann sehr hilfreich sein, um bei der Einführung eines neuen Themas Eigeninitiative zu entwickeln.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Beschreiben Sie ein allgemeines Thema2. Die erste Person in der Gruppe sagt ein Wort, das sie mit dem Thema verbindet,3. Die nächste Person fährt mit einem anderen Wort fort4. Am Ende bildet die Gruppe einen ganzen Satz <p>z.B.: Das Thema ist das Verständnis von positiver Gesundheit: Gesundheit/ist/mehr/als/nicht/körperlich/oder/geistig/krank zu sein. usw...</p> <p>Beispiele für Erfolge und Misserfolge: Ein gutes Beispiel wäre ein Satz, der Sinn ergibt und sich auf ein bestimmtes Thema bezieht. Schlecht wäre ein Satz mit Wörtern, die sich nicht auf das Thema beziehen.</p> <p>Der nächste Schritt besteht darin, die erfolgreichen Sätze aufzuschreiben und die Diskussion von dort aus fortzusetzen.</p>
---	---

Die einseitige Trainingsübersicht IO4 - Train the trainer für das EU-Projekt Vitality:

<p>Stärken und Schwächen bei der Selbstverbesserung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kolumbianische Handhypnose - ein Eisbrecher 2. Selbsttest und Check im Ring - Digitaler Test und ein Hurra 3. Spiel der Qualitäten - Wie Ihre Qualitäten zusammenhängen 4. Teil der Gruppe - positiv verstärkend 	<p>Selbstverbesserung Kritische Reflexion</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nähe und Ferne - meine Bedürfnisse in Bezug auf Nähe und Ferne kennen 2. Die orangefarbenen Übungen - zur Erforschung von Stereotypisierung und Vorurteilen 3. Reflexion an der Hand - sei dir deiner selbst bewusst 4. Die Drei-Minuten-Pause - Reflexion über die Gruppendynamik und eigene Beweggründe
<p>Ermächtigung Initiative für eine positive Gesundheit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Positive Gesundheit erforschen - Teamarbeit für die Gesundheit 2. Spinnennetz und Wanderwaage - Lernen Sie die sechs Dimensionen kennen 3. Neue Ziele für eine positive Gesundheit 4. Was für Sie wichtig ist Bedeutung der Sinnhaftigkeit 	<p>Ermächtigung Selbstwirksamkeit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meinen Erfolg einschätzen - Sich der eigenen Stärken und Fähigkeiten bewusst werden 2. Ball- und Eierspiel - Verantwortung wecken 3. Lernen, NEIN zu sagen - lernen, sich abzugrenzen 4. Ein Wort nach dem anderen - Mehr Initiative und Beteiligung