



 Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

Projekt JuBiTa Jugend – Bildung – Talente

# Tools für die Gruppenberatung

Gruppendynamik, Soziales Kompetenztraining, Workshop;



## Inhaltsverzeichnis

1. Gruppendynamik.....	2
a. Icebreaker:.....	2
b. Aufwärmübungen:.....	2
c. Kennenlernspiele:.....	3
d. Abschließende Übungen um die Gemeinschaft zu stärken: .....	5
2. Soziales Kompetenztraining .....	6
e. Kennenlernen, Definition Soziales Kompetenztraining, Themenauswahl; .....	7
i. Online-Workshop .....	7
ii. Präsenz-Workshop .....	14
f. „Feedback“: Einheit für online und Präsenz geeignet.....	19
iii. Arbeitsblätter, Spiele.....	22
g. Teamfähigkeit, für Online und Präsenz geeignet .....	24
iv. Spiel-Anleitung .....	27
h. Kommunikation, für Online und Präsenz geeignet .....	29
i. Selbst- und Fremdwahrnehmung, für Online und Präsenz geeignet .....	32
v. Arbeitsblätter: .....	36
3. Workshop: „Das österreichische Sozialsystem“ .....	38
4. Quellen: .....	42

### 1. Gruppendynamik

Es ist sinnvoll Gruppendynamik-Workshops jeweils am Beginn der einzelnen Kurse durchzuführen. Das Kennenlernen untereinander in der Gruppe wird dadurch gefördert und so die Gruppengemeinschaft gestärkt.

Die nun aufgeführten Übungen sind inspiriert durch die Bücher „Ich-Du-Wir alle! 33 Spiele für soziales Kompetenztraining“ und „Krass Korrekt! Soziale Kompetenzen stärken und trainieren“.

#### Gruppendynamische Übungen zur Gruppenfindung und zum Kennenlernen:

##### a. Icebreaker:

Aktion	Anleitung	Wozu?
<b>Applaus für Alles</b> Ca. 15 Sekunden	Wir stehen auf und klatschen unseren linken und rechten Nachbarn zu damit auch jeder einen Applaus bekommt!	Zum Ankommen, zum Auflockern, zum Wertschätzen und um den Teilnehmer*innen ein Lächeln zu entlocken wird applaudiert, und zwar wird jeweils dem*der Nachbar*in auf beiden Seiten zugeklatscht.

##### b. Aufwärmübungen:

Aktion	Anleitung	Wozu?
<b>Stop and Go</b> Ca. 10min	Alle Teilnehmer*innen bewegen sich im Raum, kreuz und quer. Wenn „Stop“ gesagt wird, müssen alle stehen bleiben, bei „Go“ dürfen alle wieder weitergehen.	Das Spiel wird gespielt um Bewegung in die Gruppe zu bringen und damit die Teilnehmer*innen locker werden

	<p>Zuerst gibt der*die Moderator*in die Kommandos. Nach einiger Zeit wird das Kommando an eine*n Teilnehmer*innen abgegeben und dann wieder an eine*n andere*n Teilnehmer*innen usw. Nach einiger Zeit kann jede*r im Raum der*die möchte, ohne „Vorwarnung“, wer das Kommando geben und zuletzt wird das Kommando nur noch durch „Stehen bleiben“ und „Weiter gehen“ signalisiert, ohne Worte, nur durch die Bewegung. Auch hier kann jede*r im Raum der*diejenige sein, der*die „das Kommando“ signalisiert.</p>	damit sie sich besser auf das Kennenlernen einlassen können.
<p><b>Stop and Go – weitere Variante</b> Ca. 10min</p>	<p>Die Teilnehmer*innen bewegen sich wie auch oben beschrieben frei im Raum. Diesmal sollen sich allerdings alle Teilnehmer*innen gut von oben bis unten anschauen, denn beim Kommando „Stop!“ - „Augen zu“ müssen alle die Augen schließen und es wird eine Frage zu Merkmalen der Teilnehmer*innen gestellt, die sie dann gemeinsam beantworten müssen. Beispiele für mögliche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -Wie viele Personen tragen Turnschuhe?</li> <li>• -Wie viele Personen tragen einen Bart?</li> <li>• -Wie viele Personen tragen Kopftuch?</li> <li>• -Wie viele Personen sind 1,75m groß?</li> <li>• -Wie viele Personen tragen Brille?</li> <li>• Usw.</li> </ul>	

**c. Kennenlernspiele:**

Aktion	Anleitung	Wozu?
<p><b>Partner*innen-Interview</b> Ca. 20min</p>	<p>Die Teilnehmer*innen finden sich in Zweiergruppen zusammen. Diese beiden stellen sich gegenseitig verschiedene Fragen, sodass sich diese danach gegenseitig in der Großgruppe vorstellen können. Pro Interview gibt es 5 Minuten Zeit. Die erfragten Details sollen in Stichworten auf kleinen Karten festgehalten werden um sie danach, bei der Vorstellung auf ein Flipchart kleben zu können. Die Fragen soll und kann sich jeder selber aussuchen. Folgende Anregungen können aber gegeben werden: Wie heißt du? Was ist dein Lieblingsfach im Kurs? Was machst du in deiner Freizeit? Deine Hobbies? Wie alt bist du? Wo kommst du her?</p>	<p>Eine Möglichkeit ins Gespräch zu kommen und sich kennenzulernen.</p>

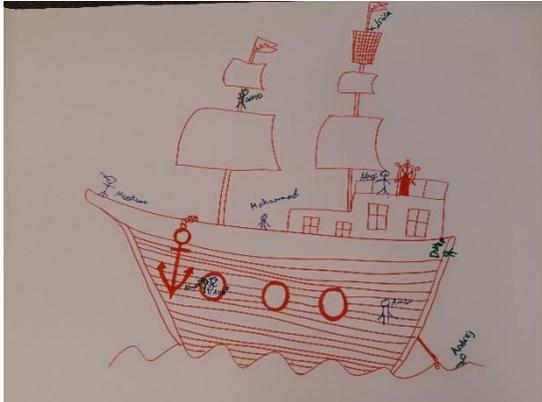
**Portrait-Spiel**

Ca. 15min

Die Teilnehmer\*innen sitzen sich in jeweils zwei Reihen gegenüber. Es beginnen beide Seiten gleichzeitig die gegenüberstehende Person eine Minute lang zu portraituren. Während des Malens darf nicht auf das Blatt geschaut werden und der Stift darf nicht abgesetzt werden. Der\*die Moderator\*in kann noch darauf hinweisen, dass es nicht um die Schönheit und die Genauigkeit geht, sondern vielleicht um Merkmale wie eine Brille, ein Bart, lange Haare usw. Nach einer Minute rücken die Personen der einen Seite um einen Sessel weiter, sodass sie dann jemand anderen gegenüber sitzen. Das Ganze wird 3 Mal wiederholt, sodass jede Person am Ende 3 Portraits von sich hat. Jede\*r entscheidet sich für ein Portrait und zeigt es der Großgruppe mit einer Erklärung warum er\*sie sich für dieses entschieden hat. Die Portraits werden zu den Interviews gepinnt.



**d. Abschließende Übungen um die Gemeinschaft zu stärken:**

Aktion	Anleitung	Wozu?
<p><b>Der gemeinsame Schritt</b> Ca. 5min</p>	<p>Alle Teilnehmer*innen stellen sich in einer Reihe auf. Ziel ist es, einen gemeinsamen, synchronen Schritt nach vorne zu machen, ohne Anleitung der Spielleiter*innen. Die Teilnehmer*innen dürfen miteinander sprechen und üben. Wenn sie bereit sind für den synchronen Schritt, wird dieser vorgeführt.</p>	
<p><b>Bootsübung</b> Ca.10min</p>	<p>Es wird ein Schiff (zB: ein Piratenschiff) auf ein Flipchart gezeichnet. Das Schiff symbolisiert die Gruppe. Nun zeichnet sich jede*r Teilnehmer*in selbst auf dem Schiff in einer Funktion ein, in der er*sie sich wohl fühlt. Zum Beispiel gibt es das Steuerrad oder die Kajüte oder der Ausguck. Jede*r gibt eine kurze Erläuterung warum er*sie sich in dieser Funktion eingezeichnet hat.</p> <p>Zuletzt wird noch ein gemeinsamer Name für das Schiff gefunden und sich angeschaut ob dieses Schiff seetüchtig ist.</p> 	<p>Erkennen und überlegen der eigenen Rolle in der Gruppe, Selbstwahrnehmung</p>



## JuBiTa Jugend – Bildung – Talente

Kompetenz- und praxisorientierte modulare Lehrgänge  
in die Sekundarstufe II (Mittlere und Höhere Schulen sowie Lehre und Beruf)



BUNDESMINISTERIUM  
FÜR BILDUNG, WISSENSCHAFT  
UND FORSCHUNG

## 2. Soziales Kompetenztraining

Das Soziale Kompetenztraining ist eine 4-teilige Workshop-Reihe mit stark partizipativem Charakter und kann sowohl in Präsenz als auch online umgesetzt werden. In der ersten Einheit können die Teilnehmer\*innen aus einem Themenpool die drei für sie interessantesten Themen auswählen, die daraufhin in den Workshops bearbeitet werden. Folgende Themen stehen zur Auswahl: Teamfähigkeit, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Kommunikation und Gefühle, Körpersprache, Umgang mit Konflikten und Feedbacktraining.

Die ausgearbeitete Workshopreihe befasst sich mit den Themen Teamfähigkeit, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Kommunikation und Gefühle, Körpersprache, Umgang mit Konflikten und Feedbacktraining.

Die Ausarbeitung der Workshops basiert auf bereits erfolgreich erprobten Programmen aus der Jugendarbeit zur Stärkung sozialer Kompetenzen. Viele der hier erklärten Übungen sind in folgenden Büchern zu finden: „Klass Korrekt! Soziale Kompetenzen stärken und trainieren, Übungen für Schule und Jugendarbeit“ von den Autor\*innen Ulrich Bomba, Manfred Gesch, Christiane Kersting und Uwe Schnafel und „Fit for Life, Module und Arbeitsblätter zum Training sozialer Kompetenz für Jugendliche“ von den Autor\*innen Gert Jugert, Anke Rehder, Peter Notz und Franz Petermann.

**e. Kennenlernen, Definition Soziales Kompetenztraining, Themenauswahl;**

**i. Online-Workshop**

**Willkommenheißen und kurze Vorstellung der Sozialberater\*innen**

**Ice Breaker**

Aktion	Anleitung	Wozu?
Applause 2-3 Minuten	Alle Teilnehmer*innen schalten die Galerie-Ansicht an. <b>Variante 1:</b> Alle klatschen ihren Nachbar*innen links und rechts, oben und unten zu. <b>Variante 2:</b> Statt zu klatschen wedeln alle mit ihren Händen. („Gehörlosen-Applaus“) 	Aufwärmübung, zum Auflockern

### Kennenlernspiele - Gruppendynamik

Aktion	Anleitung	Wozu?
<p><b>Partner*innen – Interview</b> 2 x 10 Minuten plus Puffer (nochmals 2x5 Minuten?) Ca. 20-30 Minuten Vorstellungsrunde</p>	<p>Teilnehmer*innen werden in Zweiergruppen (Break-Out-Sessions) zugeteilt. Sie interviewen sich jeweils für 5 Minuten gegenseitig anhand folgender Fragen (in den Chat schreiben): <b>Variante 1:</b> (Eventuell nur einzelne Fragen auswählen) Wie heißt du? Wie alt bist du? Was macht dir Spaß und Freude? (z.B. aus Ausbildung, Sport, Freizeit) Wofür interessierst du dich? (z.B.: Schulfächer, Hobbys, Musik, Filme, Bücher, Politik, ...) Worin bist du gut? (z.B. mit anderen zusammenarbeiten, mit Werkzeugen umgehen, zuhören, etc.) Was möchtest du noch lernen? Bei welchen Fähigkeiten möchtest du gerne noch dazulernen?</p> <p><b>Variante 2:</b> Wie heißt du? Wie alt bist du? Was war dein Lieblingsspiel als Kind? Was ist momentan dein Lieblingslied? Was sind deine Hobbies? Im Anschluss stellen sich die Interviewpartner*innen gegenseitig vor.</p>	<p>Erstes Kennenlernen und Vorstellen in der Gruppe: Finden von Gemeinsamkeiten. Interesse füreinander wecken. Gruppendynamik - Teambuilding</p>

**Pause – 10 Minuten**

### Soziales Kompetenztraining

Aktion	Anleitung	Wozu?
<p><b>Begriffsklärung</b> Ca.10 – 15 Minuten</p>	<p>Whiteboard freischalten:</p> <p>Mittels <b>Brainstorming</b> wird der Begriff „Soziales Kompetenz Training“ gemeinsam erarbeitet.</p>	<p>Klärung des Begriffs – alle haben dasselbe Verständnis.</p>

	<p><b>Leitfragen:</b> Was bedeutet „sozial“? Was sind Kompetenzen Was heißt Training? (Div. Methoden: selber auf das Whiteboard schreiben (vorher freischalten!), im Plenum herausschreien und Sozialberater*in schreibt mit; in den Chat schreiben,...) Alles wird angenommen, am Ende kann geclustert und daraus eine Schlussfolgerung zur Begriffsdefinition gezogen werden.</p> <p>Notfalls Definition von Trainer*innen: (Ein-)übung oder Erlernen zwischenmenschlicher Fähigkeiten. Fähigkeiten für den Umgang miteinander.</p>	
<p><b>Ablauf</b> Ca. 5-10 Minuten</p>	<p>Eventuell bereits ein Dokument (Word, PDF,..) vorbereiten mit den wichtigsten Infos.</p> <p>Bildschirm freischalten mit vorbereitetem Dokument: Erklärung des Ablaufs: 3 Termine bis zum Kursende, je ein Termin pro Monat. Fixierte Termine je nach Gruppe einfügen. Auswahl der Themen kommt später.</p> <p>Zielklärung Warum der Kurs plus Ableitung dazu, was soziales Kompetenztraining ihnen bringt?</p>	<p>Organisatorische Erklärung. Teilnehmer*innen wissen was auf sie zukommt.</p>
<p><b>Gesprächsregeln</b> Ca. 20 Minuten</p>	<p><b>Vorbereitung:</b> Gesprächsregeln entweder auf Whiteboard oder als Word/PDF oder ein gut leserliches Flipchart neben dem*der Berater*in</p> <p>Aufgrund der Kürze der Einheit werden Gesprächsregeln vorgeschlagen. Sie werden mit den Jugendlichen durchbesprochen. Danach wird gefragt ob sie etwas Wichtiges hinzufügen möchten oder mit einem Punkt gar nicht einverstanden sind. Abschließend wird das Einverständnis von allen eingeholt – entweder im Plenum oder via Rückmeldung in Zoom (Hakerl oder X).</p>	<p>Einigung auf gemeinsame Gesprächsregeln in der Zusammenarbeit.</p>

	<p><b>Vorbereitetes Flipchart/Worddokument mit den üblichen Gesprächsregeln:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn einer spricht, hören die anderen zu. Bitte keine Seitengespräche – sie lenken ab, stören und können verunsichern.</li> <li>• „Ich“-Form verwenden. Nicht „man“ oder „wir“ sagen DEINE Meinung ist wichtig!</li> <li>• Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe. Das Besprochene ist vertraulich. Dadurch können sich alle wohlfühlen, das zu sagen, was sie möchten und zum Beispiel auch Probleme ansprechen!</li> <li>• Jeder darf seine Meinung sagen und jeder darf „Nein!“ sagen. Und niemand muss etwas sagen.</li> <li>• Verständlich reden! Bitte verwendet Wörter, die alle verstehen.</li> <li>• Miteinander sprechen, nicht übereinander! Sprich eine Person direkt an, wenn du etwas zu ihr (über sie) zu sagen hast.</li> <li>• Vermeidet Verallgemeinerungen und Klischees z.B. „Alle Brillenträger*innen sind klug.“ – Auch wenn es ein positives Klischee UND eine Verallgemeinerung ist – es stimmt natürlich nicht! Oder: „Ihr Frauen seid doch alle gleich!“ – das trägt nichts zur Diskussion bei und macht nur schlechte Laune. (ev. Begriffsklärung: Verallgemeinerung und Klischee)</li> <li>• Respektvoller Umgang miteinander!</li> </ul>	
--	---	--

**Pause 10 Minuten**

## Aufwärmübung

Aktion	Anleitung	Wozu?
<p><b>Variante 1: Fitnessübung</b> Ca. 5-10 Minuten</p>	<p>Alle schalten ihre Kameras ein und auf Galerie-Ansicht. Alle Teilnehmer*innen „verstecken“ sich vor der Kamera. Eine*r macht eine Fitnessübung oder Bewegung vor der Kamera vor. Alle machen die Fitnessübung vor der Kamera nach. Die Person, die die Übung begonnen hat, geht infolge auch als erste*r wieder aus der Kamera, die anderen folgen. Jemand zeigt danach die nächste Übung, usw. Jeder kann, keiner muss eine Übung vorzeigen und mitmachen.</p>	<p>In Bewegung kommen, aufstehen, mitmachen, wach(er) werden.</p>
<p><b>Variante 2: „kurze Aufstellung“ – Alle, die..</b> Ca. 5-10 Minuten</p>	<p>Alle schalten ihre Kameras ein und auf Galerie-Ansicht. Alle kleben Post-It auf ihre Kameras (oder halten sie zu). Nun ist im Videocall keiner mehr zu sehen. Der*die Berater*in stellt Fragen: Alle, die heute ausgeschlafen sind zeigen sich. Alle, bei denen dies zutrifft entfernen die Post-It von der Kamera.</p> <p>Nach einigen Runden dürfen alle, die wollen Fragen stellen. (Ins Plenum rufen oder Vorschläge in den Chat?)</p> <p>Ideen für Fragen: Alle, die noch fit sind. Alle, die heute gut gelaunt sind. Alle, die sich heute schon bewegt haben Alle, die alleine im Raum sind / sich einen Raum mit anderen teilen. Alle, die mit dem Handy drin sind.</p> <p>Alle, die nebenbei essen Alle, die nebenbei etwas Anderes machen Alle, bei denen im Leben gerade viel los ist Alle, die Kinder oder Tiere zuhause haben, die jeden Moment in die Kamera laufen könnten</p> <p>Alle, die mehr Pausen wünschen Alle, die mehr solcher Übungen wünschen ...</p>	<p>In Bewegung kommen, aufstehen, mitmachen. Nebenaspekt: Kennenlernen anhand „anderer“ Fragen. Gemeinsamkeiten entdecken – Unterschiede kennenlernen.</p>



## JuBiTa Jugend – Bildung – Talente

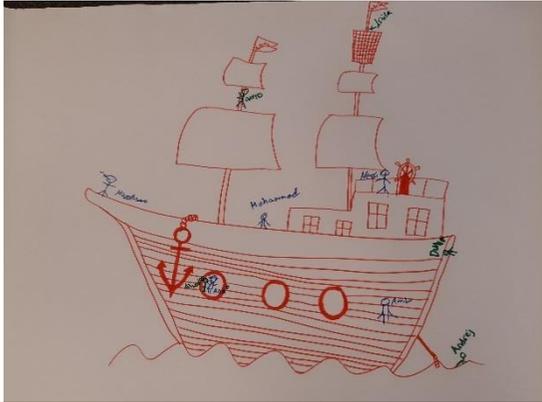
Kompetenz- und praxisorientierte modulare Lehrgänge  
in die Sekundarstufe II (Mittlere und Höhere Schulen sowie Lehre und Beruf)



BUNDESMINISTERIUM  
FÜR BILDUNG, WISSENSCHAFT  
UND FORSCHUNG

### Themenauswahl

Aktion	Anleitung	Wozu?
<p><b>Themenvorstellung und –auswahl</b> Gemeinsam ca. 20 - 30 Minuten</p>	<p><b>Vorbereitung:</b> Themen aufgelistet plus kurze Erklärung</p> <p>Nochmals kurze Erklärung, dass in den nächsten drei Monaten je ein Termin pro Monat stattfinden wird. Eventuell nochmals das vorbereitete Dokument zeigen.</p> <p>Vorstellung der möglichen Themen auf einem eigenen Dokument: Teamfähigkeit Selbst- und Fremdwahrnehmung Kommunikation und Gefühle Körpersprache Umgang mit Konflikten und Feedbacktraining</p> <p>Nachdem die Themen gemeinsam durchbesprochen wurden, schaltet der*die Sozialberater*in die <b>Umfrage im Zoom</b> frei. Die Themen werden von der Gruppe gemeinsam ausgewählt.</p> <p>Alle stimmen ab – Mehrfachauswahl für so viele Themen wie es Termine gibt.</p> <p>Nach Abschluss der Umfragen werden die Ergebnisse für alle freigeschaltet und besprochen. Danach werden die Themen mit den Daten verknüpft und schriftlich festgehalten.</p>	<p>Wahl der Themen für dich nächsten drei Einheiten.</p>
<p><b>Bootsübung</b> Gemeinsam ca. 20 - 30 Minuten</p>	<p>Auf dem Whiteboard ist ein großes Boot vorgemalt mit Kajüte, Steuerrad, Aussichtsplattform, Masten und Segel, Bullaugen, Gallionsfigur, etc.</p> <p>Das Whiteboard wird für alle freigeschaltet. Die Teilnehmer*innen sollen sich vorstellen, das Boot ist die Gruppe. Sie bekommen die Aufgabe sich nun in dem Boot an die Stelle zu setzen, wo sie sich (in der Gruppe) sehen. Es können auch mehrere Personen an derselben Stelle sein.</p>	<p>Erkennen und überlegen der eigenen Rolle in der Gruppe, Selbstwahrnehmung.</p>

	<p>Zum Abschluss wird das fertig Bild besprochen – wer sieht sich in welcher Rolle – Warum? Ist er*sie zufrieden damit?</p> <p>Abschließend soll sich die Gruppe auf einen Namen für das Boot einigen. Der*die Sozialberater*in speichert das Bild ab.</p> 	
--	---	--

**Abschluss**

Aktion	Anleitung	Wozu?
<p><b>Stimmungsfeedback</b></p>	<p>Mittels des nonverbalen Feedbacks auf Zoom sollen die Teilnehmer*innen zum Abschluss zeigen, mit welcher Stimmung sie nun aus dem Workshop rausgehen: Daumen runter, Daumen hoch, Kaffeetasse, Uhr. Eventuell Definitionen dazu vorüberlegen? Zum Beispiel: Daumen runter=schlecht gelaunt Daumen hoch = gut gelaunt Kaffeetasse = müde, brauche eine Pause Uhr = war zu lange Etc. Wer möchte kann noch etwas dazu sagen.</p>	<p>Abschluss – Übersicht über Stimmung nach dem Workshop</p>

<b>Abschlussblitzlicht</b>	Die Teilnehmer*innen kommen in der Galerieansicht nochmals ins Plenum. Jede*r der*die möchte kann zum Abschluss sagen, wie es ihnen gefallen hat und wie sie nun aus dem Workshop gehen.	Abschluss – Übersicht über Stimmung nach dem Workshop
----------------------------	--	---

**Verweis auf die nächsten Termine und Verabschiedung.**

**ii. Präsenz-Workshop**

**Ice Breaker**

<b>Aktion</b>	<b>Anleitung</b>	<b>Wozu?</b>
<b>Applause</b> 2-3 Minuten	Alle klatschen ihren Nachbar*innen links und rechts zu. Zum Schluss klatscht man noch in die Runde und somit auch den anderen zu.	Aufwärmübung, zum Auflockern und um das Eis zu brechen

**Kennenlernspiele - Gruppe**

<b>Aktion</b>	<b>Anleitung</b>	<b>Wozu?</b>
<b>Partner*innen – Interview</b> 2 x 5 Minuten plus Puffer Ca. 20-30 Minuten Vorstellungsrunde	Teilnehmer*innen werden in Zweiergruppen (von den Berater*innen zugeteilt). Sie interviewen sich jeweils für 5 Minuten gegenseitig anhand folgender Fragen (auf Tafel oder Flipchart schreiben): Wie heißt du? Wie alt bist du? Was war dein Lieblingsspiel als Kind? Was ist momentan dein Lieblingslied? Was sind deine Hobbies? Im Anschluss stellen sich die Interviewpartner*innen gegenseitig vor.	Erstes Kennenlernen und Vorstellen in der Gruppe: Finden von Gemeinsamkeiten. Interesse füreinander wecken. Gruppendynamik - Teambuilding
<b>Zahlenreihe</b> - Quadrat mit Papptellern Ca. 15 – 20 Minuten	Es wird mit Kreppband ein Quadrat auf den Boden aufgeklebt. Im Quadrat wild verteilt befinden sich 23 (halbe) Pappteller die mit den Zahlen von 1-23 beschriftet sind. Die Gruppe steht rund um das Quadrat herum.	Nonverbale Kommunikation. Teamarbeit, Teamfähigkeit. Zu beobachten: Rollen in der Gruppe.

	Die Aufgabe für die Gruppe ist, dass sie ohne zu kommunizieren der Reihe nach aufsteigend die Zahlen von 1-23 berühren sollen. Es darf jedoch immer nur eine Person innerhalb des Quadrats sein. Sind zwei gleichzeitig innerhalb des Quadrats, beginnt es wieder von vorne. Wenn es gut klappt, kann man die Zeit stoppen und die Gruppe 2-3x herausfordern ihre eigene Zeit zu unterbieten.	
<b>Variante: Aufstellung</b> Ca. 15-20 Minuten	Die Teilnehmer*innen sollen sich anhand von Fragen auf einem gedachten Kontinuum im Raum verteilen. Z.B. Stellt euch nach dem Alter auf. Stellt euch nach Anzahl an Geschwistern auf. Stellt euch nach Sockenlänge auf. Zustimmungsfragen möglich – stimme voll zu – stimme gar nicht zu; z.B. Ich stehe gerne früh auf. Ich mache gerne Hausaufgaben. Ich habe sehr viele Freund*innen – ich habe wenige enge Freund*innen. Etc.	Kennenlernen anhand „anderer“ Fragen. Gemeinsamkeiten entdecken – Unterschiede kennenlernen.

**Pause – 10 Minuten**

**Soziales Kompetenztraining**

Aktion	Anleitung	Wozu?
<b>Begriffsklärung</b> Ca.10 – 15 Minuten	Mittels Brainstorming wird der Begriff „Soziales Kompetenz Training“ definiert. Leitfragen: Was bedeutet Sozial? Was sind Kompetenzen Was heißt Training? (Div. Methoden: selber auf die Tafel schreiben, im Plenum herausrufen, auf Kärtchen schreiben) Alles wird angenommen, am Ende kann geclustert und daraus eine Schlussfolgerung zur Begriffsdefinition gezogen werden.  Notfalls Definition von Trainer*innen: (Ein-)übung oder erlernen zwischenmenschlicher Fähigkeiten. Fähigkeiten für den Umgang miteinander.	Klärung des Begriffs – alle haben dasselbe Verständnis.
<b>Ablauf</b> Ca. 5-10 Minuten	Erklärung des Ablaufs: 3 Termine bis zum Kursende, je ein Termin pro Monat.	Organisatorische Erklärung. Teilnehmer*innen wissen was auf sie zukommt.

	Fixierte Termine je nach Gruppe einfügen. Auswahl der Themen kommt später.	
<b>Gesprächsregeln – Festlegung der Gesprächsregeln durch die Teilnehmer*innen</b> Ca. 20 Minuten	Alle Teilnehmer*innen können die für sie wichtigen Gesprächsregeln vorschlagen, diese werden auf einer Flipchart festgehalten. Abschließend wird das Einverständnis von allen dazu eingeholt. Die Teilnehmer*innen können beispielsweise am Flipchart unterschreiben.	Einigung auf gemeinsame Gesprächsregeln in der Zusammenarbeit.

**Pause 10 Minuten**

**Aufwärmübung**

Aktion	Anleitung	Wozu?
<b>Variante 1: Fitnessübung</b> Ca. 5-10 Minuten	Die Teilnehmer*innen stehen im Kreis. Jede*r der*die möchte macht eine Fitnessübung vor und die anderen machen es nach.	In Bewegung kommen, aufstehen, mitmachen, wach(er) werden.
<b>Variante 2: kurze Aufstellung</b> (Wenn nicht schon am Anfang gemacht) Ca. 5-10 Minuten	Die Teilnehmer*innen sollen sich anhand von Fragen auf einem gedachten Kontinuum im Raum verteilen. Z.B. Stellt euch nach dem Alter auf. Stellt euch nach Anzahl an Geschwistern auf. Stellt euch nach Sockenlänge auf. Zustimmungsfragen möglich – stimme voll zu – stimme gar nicht zu; z.B. Ich stehe gerne früh auf. Ich mache gerne Hausaufgaben. Ich habe sehr viele Freund*innen – ich habe wenige enge Freund*innen. Etc.	In Bewegung kommen, aufstehen, mitmachen. Nebenaspekt: Kennenlernen anhand „anderer“ Fragen. Gemeinsamkeiten entdecken – Unterschiede kennenlernen.

**Themenauswahl**

Aktion	Anleitung	Wozu?
<b>Themenvorstellung und –auswahl</b> ca. 20 - 30 Minuten	Nochmals kurze Erklärung, dass in den nächsten drei Monaten je ein Termin pro Monat stattfinden wird. Die Themen werden von der Gruppe gemeinsam ausgewählt. Vorstellung der möglichen Themen auf einem Flipchart: Teamfähigkeit Selbst- und Fremdwahrnehmung Kommunikation und Gefühle	Wahl der Themen für dich nächsten drei Einheiten.

	<p>Körpersprache Umgang mit Konflikten und Feedbacktraining</p> <p>Jede*r Teilnehmer*in bekommt 6 Klebepunkte und kann diese für die Themen Verteilen. Alles ist in Ordnung (Gewichtung – 6 auf ein Thema kleben oder nur 1 Sticker zu je 3 Themen und alles dazwischen)</p> <p>Das Voting findet „anonym“ statt – also die Flipchart wird verkehrt zur Gruppe aufgehängt.</p> <p>Gleichzeitig findet die Bootsübung statt.</p>	
<p><b>Bootsübung</b> ca. 20 - 30 Minuten</p>	<p>Auf einem Flipchart ist ein großes Boot vorgemalt mit Kajüte, Steuerrad, Aussichtsplattform, Masten und Segel, Bullaugen, Gallionsfigur, etc.</p> <p>Die Teilnehmer*innen sollen sich vorstellen, das Boot ist die Gruppe. Sie bekommen die Aufgabe sich nun in dem Boot an die Stelle zu setzen, wo sie sich (in der Gruppe) sehen. Es können auch mehrere Personen an derselben Stelle sein.</p> <p>Zum Abschluss wird das fertig Bild besprochen – wer sieht sich in welcher Rolle – Warum? Ist er*sie zufrieden damit? Abschließend soll sich die Gruppe auf einen Namen für das Boot einigen.</p> 	<p>Rollen in der Gruppe, Selbstwahrnehmung.</p>

## Abschluss

Aktion	Anleitung	Wozu?
<b>Ampelkarten</b>	Jede*r Teilnehmer*in erhält drei Zettel/Kärtchen in den Farben rot, gelb, grün.  Gleichzeitig halten alle die Farbe hoch, die für sie am besten zu der Frage passt: „Wie gehe ich jetzt aus dem Workshop raus?“ (o.ä.) Wer möchte kann auch gerne noch etwas dazu sagen.	Abschluss – Übersicht über Stimmung nach dem Workshop
<b>Oder Stimmungsbarometer</b>	Es wird ein Flipchart mit einem Barometer vorbereitet. Z.B. Von Unwetter bis strahlender Sonnenschein. Die Teilnehmer*innen sollen einen Punkt dorthin kleben, wo sie sich momentan befinden. Wer möchte kann auch gerne noch etwas dazu sagen.	Abschluss – Übersicht über Stimmung nach dem Workshop
<b>Oder Abschlussblitzlicht</b>	Die Teilnehmer*innen sitzen im Sesselkreis. Jede*r der*die möchte kann zum Abschluss sagen, wie es ihnen gefallen hat und wie sie nun aus dem Workshop gehen.	Abschluss – Übersicht über Stimmung nach dem Workshop

Verweis auf die nächsten Termine und Verabschiedung.

**f. „Feedback“: Einheit für online und Präsenz geeignet**

**Ice Breaker**

Aktion	Anleitung	Wozu?
<b>Einstiegsritual:</b> <b>Große Freude, kleiner Äger, stummer Fisch</b> 10 Minuten	Die Teilnehmer*innen werden aufgefordert sich an eine Situation der letzten Tage oder der vergangenen Woche zu denken, die mit viel Spaß und Freude besetzt war und sich an eine Situation zu erinnern, die als ärgerlich empfunden wurde. Die Gruppenleiter*innen beginnen damit und fordern dann eine beliebige Person auf weiterzumachen. So fordert dann jede*r der*die etwas gesagt hat die nächste Person auf. Wenn jemand nicht über seine*ihre Erlebnisse sprechen möchte, kann er*sie auch „Stummer Fisch“ sagen.	<b>Befindlichkeitsübung</b> zur Einstimmung in die Gruppe

Kurze Wiederholung, was in der letzten Stunde gemacht wurde und warum es zu diesem Thema kam.  
Übersicht über die heutige Einheit.

**Grundfertigkeiten des Feedbacks**

Aktion	Anleitung	Wozu?
Brainstorming 15min	Es wird ein Brainstorming zum Thema „Feedback“ gemacht.  Leitfragen dazu:  Habt ihr das Wort Feedback schon mal gehört? Was bedeutet es?  Wirkungen anhand des <b>Feedbacksterns</b> (Arbeitsblatt, siehe nach der Einheit) Leitfragen dazu: Was habt ihr schon mit Feedback erlebt? Hat es euch genützt? Hat es euch geschadet?	Klärung des Begriffs – alle haben dasselbe Verständnis

	<p>Anregungen für den Feedbackstern:          Ich lerne durch Feedback mich selbst besser einzuschätzen          Ich lerne dadurch positives Verhalten          Ich bekomme dadurch mehr Lust zu lernen          Ich weiß dann besser, wohin ich will          Ich weiß dann besser, was ich kann          Ich lerne so besser, ungünstiges Verhalten bei mir zu erkennen und zu verändern          Ich lerne dadurch ob ich mich sozial verhalten habe.</p>	
--	--	--

Aktion	Anleitung	Wozu?
<p><b>Übung: „Feedback geben und bekommen“</b> 40min</p>	<p><b>Variante 1:</b> Insel-Spiel (ca. 30min, Anleitung nach der Einheit) in 4er Teams, danach wird sich gegenseitig mithilfe der Feedbackregeln POSITIVES Feedback gegeben.</p> <p><b>Variante 2:</b> Es werden 2er Teams gebildet. Aufgabe: dem Gegenüber ein Feedback zu geben über 2-3 Verhaltensweisen der letzten Tage/Wochen im Unterricht.</p> <p>Folgende Regeln werden besprochen, diese müssen eingehalten werden:  <b>Feedbackregeln:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprich in der ICH-Form, nicht mit „man“</li> <li>• Wenn du ein Verhalten deines*deiner Partners*Partnerin nicht gut findest, sage ihm*ihr, wie er*sie es besser machen kann</li> <li>• Sprich nur Verhaltensweisen an, die dein Gegenüber auch verändern kann.</li> <li>• Wenn du merkst, dass dein*e Partner*in von deinem Feedback schockiert ist, frage nach</li> </ul> <p>Die Person die das Feedback bekommt sollte sich folgendermaßen verhalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Höre bis zum Schluss zu</li> <li>• Wenn du etwas nicht verstehst, frage nach</li> <li>• Sprich in der ICH-Form, nicht mit „man“</li> </ul> <p>(Die Trainer*innen führen es einmal vor)</p>	<p>Lernen Feedback geben und anzunehmen</p>



## JuBiTa Jugend – Bildung – Talente

Kompetenz- und praxisorientierte modulare Lehrgänge  
in die Sekundarstufe II (Mittlere und Höhere Schulen sowie Lehre und Beruf)



BUNDEMINISTERIUM  
FÜR BILDUNG, WISSENSCHAFT  
UND FORSCHUNG

PAUSE 10min

Aktion	Anleitung	Wozu?
<b>Reflexion der Übung</b> <b>20min</b>	<b>Reflexion in der Gruppe:</b> Gefühle: Wie hat dir diese Übung gefallen? Hat dir dieses Thema Lust auf mehr gemacht?  Verstehen: Was hältst du für das Wichtigste am Feedback? Was hast du heute Neues gelernt?  <b>Reflexion von jedem*r Einzelnen*r</b> Transfer: Kennst du Menschen, die auf eine Weise Feedback geben, dass du von ihnen etwas lernen kannst? Würdest du einmal ausprobieren, anderen in dieser neuen ,Weise Feedback zu geben?	Als Möglichkeit, sich mit dem eigenen Lernerfolg auseinander zu setzen.

21

## Abschluss

<b>Abschlussblitzlicht</b>	Die Teilnehmer*innen geben mit den Emojis/oder mit Farbkarten in Präsenz (grün, orange, rot) auf Zoom ihre Stimmung wieder. Wer möchte kann noch etwas zum Workshop, zum Erlernten, bzw. zum Erfahrenen sagen.	Abschluss – Übersicht über Stimmung nach dem Workshop
<b>Verweis auf den nächsten Termin und Verabschiedung</b>		

iii. **Arbeitsblätter, Spiele**

**Insel-Spiel**

## **Gemeinsam auf einer Insel**

Stellt euch vor, dass ihr gemeinsam beruflich auf eine einsame Insel geschickt werdet. Dort müsst ihr eine Infrastruktur, also eine Grundausstattung aufbauen damit ihr und auch weitere Menschen dort leben können. Auf der Insel gibt es ein paar Palmen und Trinkwasser. Sonst nichts. Sie ist menschenleer.

### **Welche Gegenstände nehmt ihr mit?**

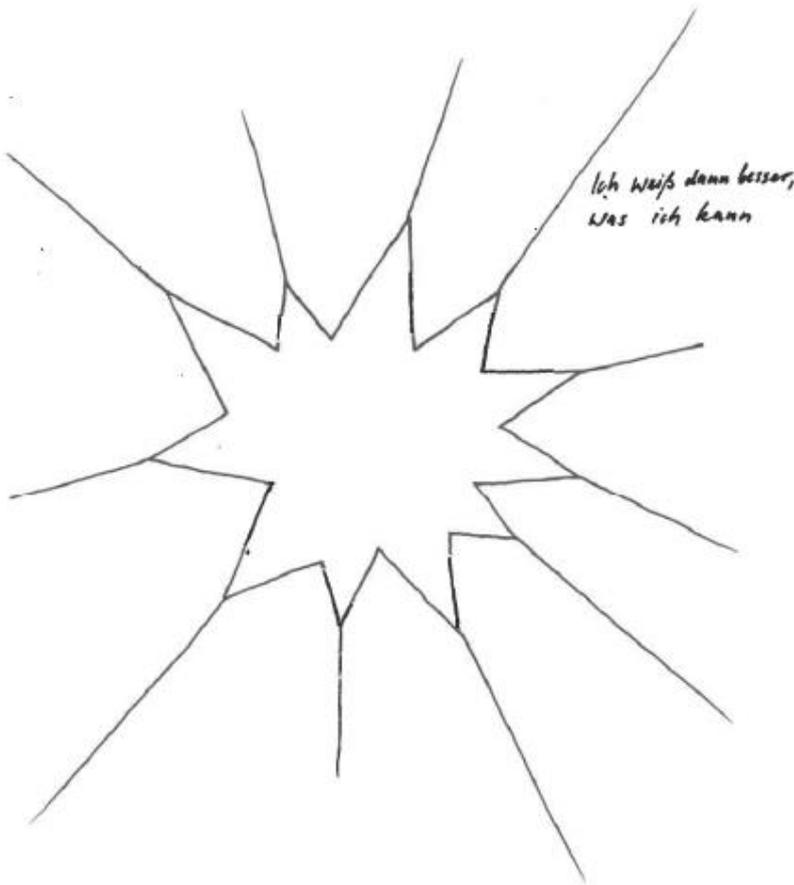
Ihr dürft **5 Gegenstände** mitnehmen und habt 30min dafür Zeit euch für diese zu gemeinsam zu entscheiden.

**Feedbackstern<sup>1</sup>:**

Arbeitsblatt 3  
Feedbackstern

---

Schreibe an die Strahlen des Feedbacksterns, welche Wirkungen Feedback (Rückmeldung) hat.



<sup>1</sup> Jugert, Rehder, Notz, Petermann 2017: 153

**g. Teamfähigkeit, für Online und Präsenz geeignet**

**Ice Breaker**

Aktion	Anleitung	Wozu?
<b>Einstiegsritual:</b> Große Freude, kleiner Äger, stummer Fisch 10 Minuten	Die Teilnehmer*innen werden aufgefordert sich an eine Situation der letzten Tage oder der vergangenen Woche zu denken, die mit viel Spaß und Freude besetzt war und sich an eine Situation zu erinnern, die als ärgerlich empfunden wurde. Die Gruppenleiter*innen beginnen damit und fordern dann eine beliebige Person auf weiterzumachen. So fordert dann jede*r der*die etwas gesagt hat die nächste Person auf. Wenn jemand nicht über seine*ihre Erlebnisse sprechen möchte, kann er*sie auch „Stummer Fisch“ sagen.	Befindlichkeitsübung zur Einstimmung in die Gruppe

**Rückblick auf die letzte Einheit + Vorschau auf die Heutige**

**Kooperation und Teamfähigkeit**

Aktion	Anleitung	Wozu?
<b>Begriffsklärung</b> 20min	Mittels Brainstorming wird der Begriff „Teamfähigkeit“ und „Zusammenarbeit“, „Team“ erarbeitet  <b>Leitfragen dazu:</b> Was fällt dir ein bei den Begriffen „Teamfähigkeit“ und „Zusammenarbeit bzw. Kooperation“?  Welche Fähigkeiten fallen dir ein damit eine Zusammenarbeit funktioniert?  Wozu ist es gut teamfähig zu sein?  Mit welchen Teams hast du jetzt schon zu tun?  Welche Rollen gibt es in einem Team?  <b>Mögliche Zusammenfassung bzw. Erklärung:<sup>2</sup></b>	Klärung des Begriffs – alle haben dasselbe Verständnis.

<sup>2</sup> Vgl. Jugert, Rehder, Notz, Petermann 2017: 83

	<p>Kooperation kann als Zusammenwirken von mehreren Personen verstanden werden. Dazu braucht es Fertigkeiten der Kommunikation, des Umgangs mit Gefühlen, der Empathie und der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Hinzu kommen noch Kompromissbereitschaft, Zielorientierung und Einsatzbereitschaft. Hohe Kooperations- und Teamfähigkeit liegt dann vor, wenn die Person ihre vorhandenen sozialen Kompetenzen in den Dienst eines gemeinsamen Zieles stellt.</p> <p><b>Warum brauche ich das?</b> Es wird immer häufiger in Arbeitsgruppen gemeinsam an einem Produkt gearbeitet und es wird erwartet, dass neben den beruflichen Fertigkeiten auch emotionale Fähigkeiten vorhanden sind.</p> <p>Rollen im Team nach Belbin: Grafik<sup>3</sup></p>	
--	--	--

**PAUSE 10min**

**Seine eigenen Fähigkeiten und Rolle erkennen und kennen lernen**

Aktion	Anleitung	Wozu?
<p><b>NASA-Spiel</b> 30min</p>	<p>Anleitung des Spiels, siehe im Anschluss an die Einheit, plus Auswahl für sich selbst, welche Rolle jede*r im Team glaubt zu sein. (Rollenmodell nach Belbin)</p>	<p>Um sich selbst im Team zu erleben</p>
<p>Reflexion<sup>4</sup> 30min</p>	<p><b>Reflexion in der Gruppe</b> Gefühle: Was hat dir an der Übung besonders gefallen? Was war besonders schwierig? Wie hast du dich gefühlt? Bist du zufrieden mit dem Ergebnis?</p> <p>Verstehen: Auf welche Fertigkeiten/Verhaltensweisen der Beteiligten kommt es bei einer solchen Teamarbeit an?</p>	<p>Um sich das Erlebte bewusst zu machen</p>

<sup>3</sup> Mai, Jochen 2021

<sup>4</sup> Vgl. Jugert, Rehder, Notz, Petermann 2017: 85

	<p>Welche Rolle hast du in der Gruppe übernommen? Hast du deine Rolle, die du wolltest erfüllt? Gibt es eine Wunschrolle die du erreichen möchtest?</p> <p><b>Reflexion von jedem*r Einzelnen*r</b> Transfer: Wo liegen deine Stärken in der Teamarbeit? Hast du etwas Neues erfahren, das du vielleicht im nächsten Team ausprobieren kannst, möchtest?</p>	
--	--	--

**Abschluss**

Abschlussblitzlicht	Die Teilnehmer*innen geben mit den Emojis auf Zoom ihre Stimmung wieder. Wer möchte kann noch etwas zum Workshop, zum Erlernten, bzw. zum Erfahrenen sagen.	Abschluss – Übersicht über Stimmung nach dem Workshop
---------------------	---	---

**Verweis auf die nächsten Termine und Verabschiedung.**

**iv. Spiel-Anleitung**

**Das NASA-Spiel**

Ihr seid Mitglieder einer Mondexpedition.

Mit einigen anderen Astronauten seid ihr auf dem Mond gelandet, aber euer Raumschiff hat einen technischen Defekt und kann nicht starten. Da alle Mitglieder der Raumexpedition keine Techniker sind, kann auch niemand von euch das Raumschiff reparieren.

Aber ihr habt Glück: 300 km von eurem Landeplatz entfernt liegt ein anderes Raumschiff, das ihr für die Rückreise zur Erde benutzen könnt. Ihr müsst versuchen, das andere Raumschiff zu Fuß zu erreichen.

In eurem unbrauchbaren Raumschiff findet ihr die 6 Gegenstände. Aber der Weg ist sehr weit und ihr könnt nur die absolut notwendigen Gegenstände

**Arbeitsauftrag:** Bevor ihr losmarschiert, müsst ihr daher eine Liste aufstellen, in der ihr die vorhandenen Gegenstände nach ihrer Wichtigkeit ordnet. Fertigt eine Prioritätenliste an. Der wichtigste Gegenstand kommt auf Platz 1, der unwichtigste auf Platz 6. Begründet bei der anschließenden Besprechung eure Aufstellung.

**Bewertung**

Meine Wertung	Nr.
Signalpatrone	
Lebensmittelkonzentrat	
20l Wasser	
Radioempfänger und Sender	
Erste Hilfe Koffer	

## Sauerstofftanks

### Lösung der Astronautenübung laut NASA:

1. Sauerstofftanks
2. 20l Wasser
3. Lebensmittelkonzentrat
4. Radioempfänger und Sender
5. Erste Hilfe Kasten
6. Signalpatrone

**h. Kommunikation, für Online und Präsenz geeignet**

**Ice Breaker**

<p><b>Einstiegsritual:</b> <b>Große Freude, kleiner Äger, stummer Fisch</b> 10 Minuten</p>	<p>Die Teilnehmer*innen werden aufgefordert sich an eine Situation der letzten Tage oder der vergangenen Woche zu denken, die mit viel Spaß und Freude besetzt war und sich an eine Situation zu erinnern, die als ärgerlich empfunden wurde. Die Gruppenleiter*innen beginnen damit und fordern dann eine beliebige Person auf weiterzumachen. So fordert dann jede*r der*die etwas gesagt hat die nächste Person auf. Wenn jemand nicht über seine*ihre Erlebnisse sprechen möchte, kann er*sie auch „Stummer Fisch“ sagen.</p>	<p><b>Befindlichkeitsübung</b> zur Einstimmung in die Gruppe</p>
--	---	--

**Kommunikation**

Aktion	Anleitung	Wozu?
<p><b>Einstiegsspiel</b> 20min</p>	<p><b>Brötchenspiel</b> Die Gruppenleitung übernimmt die Rolle eines Außerirdischen. Diesem müssen die Teilnehmer*innen erklären, wie er*sie ein Brötchen essen kann. Ausgangslage: „Stellt euch vor, ich bin ein Marsmensch, der gerade hier in der Gruppe angekommen ist. Da ich von der langen Reise großen Hunger habe, habt ihr mir ein Frühstück zurechtgelegt. Leider habe ich das Problem, dass ich nicht weiß, wie ich mit den Dingen umgehen soll. Seid bitte so nett und erklärt mir, wie ich das Frühstück einnehmen kann.“ Aufgabe für die Teilnehmer*innen ist es nun, die Anweisungen so konkret wie möglich zu geben, dass der Marsmensch die Frühstücksbestandteile ordnungsgemäß nutzen kann. Alle Anweisungen werden von dem Marsmenschen wortwörtlich durchgeführt. Besteht dabei die Möglichkeit Fehler zu machen, sollten diese auch tatsächlich gemacht werden.  Es gibt 2 Regeln für den Marsmenschen: Er*Sie darf nicht sprechen und die Erklärungen der Teilnehmer*innen dürfen nur verbal erfolgen.  Beispiel: „Nimm das Messer in die Hand“ – wird das Messer an der falschen Seite angefasst. „Streiche die Butter auf das Brötchen“ – wird zB die falsche Seite bestrichen.</p>	<p>Einstimmung auf das Thema Kommunikation, Wie können Missverständnisse entstehen?</p>

	<p>Die Übung ist beendet, wenn möglichst alle Teilnehmer*innen dem Marsmenschen Instruktionen gegeben haben und dieser genüsslich in das Brötchen beißt.</p> <p>Reflexion zu dem Spiel: Wie fühlt es sich an missverstanden zu werden? Wie fühlt sich die Rolle als Marsmensch/Erdmensch an?</p> <p>Warum ist es zu Missverständnissen gekommen? Welche Folgen ergeben sich auch Missverständnissen?</p> <p>Kennst du Situationen aus deinem Alltag an dem es schnell zu Missverständnissen kommt?</p>	
<p><b>Begriffsklärung anhand des Modells von Schulz von Thun: 4 Seiten einer Nachricht</b> 20min</p>	<p>Video: 4 Ohren <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MovGdA4U-0Y">https://www.youtube.com/watch?v=MovGdA4U-0Y</a> Video: 4 Seiten einer Nachricht <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y39GWigtINo">https://www.youtube.com/watch?v=Y39GWigtINo</a></p> <p>Blick auf das Video: Was habe ich verstanden?</p> <p>Das Modell wird erneut durch ein Dokument visualisiert und Verständnisfragen geklärt.</p>	<p>Klärung des Begriffs – alle haben dasselbe Verständnis</p>
<p><b>Pause 10min</b></p>		
<p><b>Kommunikationsübung</b> 20-30min (je nach Teilnehmer-Anzahl)</p>	<p>Kommunikationsübung mit Hilfe des Modells von Schulz von Thun:</p> <p>Aufgabenstellung: In 2er Gruppen (Break Out Sessions), 10 min: Erzähle deinem Gegenüber, was du am letzten Wochenende gemacht hast.</p> <p>Die 2. Person hört gut zu und versucht im Sinne des 4-Ohren-Modells nachzufragen.</p> <p>Was ist der Sachinhalt? Welche Information möchtest du mir geben?</p> <p>Wozu möchte ich dich bewegen? Was will ich von dir?</p>	

	<p>Was erzähle ich von mir selbst?</p> <p>Wie stehen wir zueinander?</p> <p>Im Plenum wird daraufhin erzählt was der*die andere verstanden hat, unter (Rück-)Bezug auf 4-Ebenen-Modell.</p>	
--	---	--

Pause 10min

### Körpersprache

Aktion	Anleitung	Wozu?
Einstieg 5 min	<p>Rollenspiel der Trainer*innen, wenn online. Rollenspiel mit eine*r Teilnehmer*in, wenn in Präsenz.</p> <p>Bewerbungsgespräch: Der*die Bewerber*in verdeutlicht ganz offensichtliches Desinteresse durch die Körperhaltung bekundet aber ganz großes Interesse durch seine*ihre Worte.</p>	Um das Zusammenspiel zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikation zu erkennen.
Reflexion des Rollenspiels 30min	<p>Folgendes wird in Kleingruppen gesprochen, 10min:</p> <p>Was fällt euch an den beiden Personen auf?</p> <p>Welche Nachrichten transportieren diese beiden?</p> <p>Wie wichtig ist hier Körpersprache?</p> <p>Was sollte sich verändern?</p>	Um zu verdeutlichen, wie wichtig Körpersprache ist.

**Abschluss**

Aktion	Anleitung	Wozu?
Abschlussblitzlicht	Die Teilnehmer*innen geben mit den Emojis auf Zoom ihre Stimmung wieder. Wer möchte kann noch etwas zum Workshop, zum Erlernten, bzw. zum Erfahrenen sagen.	Abschluss – Übersicht über Stimmung nach dem Workshop

**Verweis auf die nächsten Termine und Verabschiedung.**

**i. Selbst- und Fremdwahrnehmung, für Online und Präsenz geeignet**

**Ice Breaker**

Aktion	Anleitung	Wozu?
<b>Einstiegsritual: Große Freude, kleiner Äger, stummer Fisch</b> 10 Minuten	Die Teilnehmer*innen werden aufgefordert sich an eine Situation der letzten Tage oder der vergangenen Woche zu denken, die mit viel Spaß und Freude besetzt war und sich an eine Situation zu erinnern, die als ärgerlich empfunden wurde. Die Gruppenleiter*innen beginnen damit und fordern dann eine beliebige Person auf weiterzumachen. So fordert dann jede*r der*die etwas gesagt hat die nächste Person auf. Wenn jemand nicht über seine*ihre Erlebnisse sprechen möchte, kann er*sie auch „Stummer Fisch“ sagen.	<b>Befindlichkeitsübung</b> zur Einstimmung in die Gruppe

<b>Vorschau + Ablauf</b>	Flipchart/Word Dokument	
--------------------------	-------------------------	--

## Selbst- und Fremdwahrnehmung

Aktion	Anleitung	Wozu ?
<b>Einstieg in das Thema</b> 30min	<b>Persönliche Meinungsbilder<sup>5</sup></b>  Wer oder was beeinflusst mich in meiner Meinung? Brainstorming: Musik, Kleidung, Aussehen, politische Einstellung, persönliche Zukunftswünsche – in all diesen Fragen werden wir von Menschen in unserem Umfeld, aber auch von anderem, wie zum Beispiel der Berichterstattung in Zeitungen, beeinflusst Arbeitsblatt – persönliche Reihung, meine Top 5 UND welche Einflussfaktoren sind gut und welche schlecht für mich? Arbeitsblatt siehe nach der Einheit.	Um sich mit den äußerlichen Faktoren zu beschäftigen, die jede*n Einzelne*n beeinflussen

Pause 10min

Aktion	Anleitung	Wozu
<b>Übung zu Selbst- und Fremdwahrnehmung</b> 45min	<b>Wie sehe ich mich?</b> <b>Wie werde ich wahrgenommen?</b>  Es werden 2er Gruppen gebildet. Jede*r Teilnehmer*in bekommt ein Arbeitsblatt (Arbeitsblatt „Wer bin ich?“, nach der Einheit zu finden) mit den Fragen: So sehe ich mich selbst: Aussehen, Charakter; So sehe ich den*die andere*n (den*die andere Teilnehmer*in mit dem*der ich in der 2er Gruppe bin) Zuvor werden wir noch Eigenschaftswörter auf einer Flipchart/Whiteboard sammeln.  <b>Schritt 1:</b> in Einzelarbeit überlegt jeder für sich 10min <b>Schritt 2:</b> in der 2er Gruppe wird verglichen: Gemeinsamkeiten, Unterschiede 15min <b>Schritt 3:</b> Erfahrungen mit der Gruppe teilen.	Um zu erkennen, ob mein Selbstbild mit der Fremdwahrnehmung übereinstimmt.

<sup>5</sup>Vgl. Bildungsagentur Content Pool (2019): Ich bin ich! Einstieg – Arbeitsblatt 1: Persönliche Meinungsbilder

<b>Abschlusspiel</b>	<p><b>Wer bin ich?</b></p> <p>Jeder schreibt eine typische Charaktereigenschaft oder irgendetwas Typisches von sich auf einen Zettel – die Zettel werden der Gruppenleitung gegeben. Diese zieht einen Zettel, liest vor und die Gruppe muss raten um wen es sich handelt.</p>	Für einen schönen Abschluss.
----------------------	--	------------------------------

Pause 10min

**Blick in die Zukunft - ein möglicher Abschluss für die Reihe des sozialen Kompetenztrainings**

<b>Aktion</b>	<b>Anleitung</b>	<b>Wozu</b>
<p><b>Aufwärmübung für eine Gedankenreise</b></p>	<p><b>SMILE:</b></p> <p>Das SMILE-Experiment: Verbessere deine Laune! Klemme dir einen Stift ca. eine Minute zwischen deine Zähne ohne mit ihm deine Lippen zu berühren. – Hierbei werden dieselben Gesichtsmuskeln beansprucht, die du auch zum Lächeln brauchst. Dies führt zu einer Hormonausschüttung, die deine Laune tatsächlich verbessert: Dein Lächeln wird „echt“ werden.</p>	Um zu erfahren was für eine Auswirkung der Körper auf den Geist hat und auch umgekehrt.
<p><b>Gedankenreise</b></p>	<p><b>Wie möchte ich, dass andere mich sehen?</b></p> <p><b>Teil 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setze dich bequem auf deinen Stuhl...</li> <li>• Werde ruhig, indem du bewusst langsam atmest...</li> <li>• Schließe deine Augen...</li> <li>• Konzentriere dich auf deinen Körper...</li> <li>• Versuche, ganz bei dir zu bleiben...</li> </ul> <p><b>Teil 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du bis jetzt schon ganz oft hier in diesem Raum gewesen...</li> <li>• Du hast viele Themen kennen gelernt... Kommunikation, Feedback, Teamfähigkeit, Selbst- und Fremdwahrnehmung...</li> <li>• Du hast Erfahrungen gesammelt...</li> <li>• Du hast über dich selbst nachgedacht...</li> <li>• Nun sollst du an deine Zukunft denken...</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gibt es für dich einen Wunsch nach Veränderung? Wie sollen andere Menschen dich wahrnehmen?</li> <li>• Denke kurz darüber nach, bis du es erkennen kannst...</li> <li>• Wenn du eine Veränderung für dich gefunden hast, dann gib ihr einen Namen und behalte sie in deinen Gedanken...</li> <li>• Jetzt öffne deine Augen wieder...</li> <li>• Bleibe aber weiter bei dir und rede nicht mit den anderen...</li> <li>• Nimm dir eine Karteikarte und schreibe deine Veränderung/ dein Ziel auf...</li> </ul>	
<b>Visualisierung eines Ziels</b>	<p>Es wird ein Ziel eine*r Teilnehmer*in oder ein fiktives Ziel genommen und in die Mitte eines Flipcharts/Whiteboard geschrieben.</p> <p>Danach wird in der Gruppe gemeinsam diskutiert was es dafür braucht um diese Ziel zu erreichen.</p> <p>„Wie kann ich dieses Ziel erreichen/Was muss ich dafür tun? / Was brauche ich dafür? Gibt es Teilziele, die ich davor noch erreichen muss?“</p>	Visualisieren und Gruppenwissen nutzen um ein Ziel zu erreichen
<b>Abschluss</b>	<b>Abschlussblitzlicht</b>	

**v. Arbeitsblätter:**

**Persönliche Meinungsbilder <sup>6</sup>**

## Persönliche Meinungsbilder

Musik, Kleidung, Aussehen, politische Einstellung, persönliche Zukunftswünsche – in all diesen Fragen werden wir von Menschen in unserem Umfeld, aber auch von anderem, wie zum Beispiel der Berichterstattung in Zeitungen, beeinflusst.

*Schreibe die fünf Faktoren auf, die dich am stärksten beeinflussen: deine persönlichen Top 5. Die Nummer 1 ist der Faktor mit dem größten Einfluss, die Nummer 5 der mit dem geringsten.*

Top 1: .....

Top 2: .....

Top 3: .....

Top 4: .....

Top 5: .....



© iStockphoto.com

Einfluss kann sich negativ oder positiv auswirken. Manchmal erleben wir ihn als Druck, manchmal als Unterstützung. Manchmal kommt er in Form von Regeln, manchmal in Form von Ratschlägen und Tipps.

*Du hast zuvor deine Top 5-Einflussfaktoren genannt. Wie erlebst du diese hauptsächlich?*

				
Top 1				
Top 2				
Top 3				
Top 4				
Top 5				

<sup>6</sup>Bildungsagentur Content Pool 2019: Ich bin ich! Einstieg – Arbeitsblatt 1: Persönliche Meinungsbilder

## Wer bin ich?<sup>7</sup>

Wenn wir in den Spiegel schauen, sehen wir mehr als nur unser Spiegelbild. Wir sehen immer auch das, wovon wir denken, dass andere es in uns sehen könnten. Manchmal kann es allerdings vorkommen, dass wir uns damit gründlich irren.

Versuche dich selbst zu beschreiben.

Pro Punkt darfst du maximal **fünf Eigenschaftswörter** verwenden:

**So sehe ich mich selbst...**

Mein Aussehen:

Mein Charakter

37

**So sieht mich der andere:**

Mein Aussehen:

Mein Charakter:

<sup>7</sup> Vgl. Bildungsagentur Content Pool 2019: Ich bin ich! Einstieg - Arbeitsblatt : Wer bin ich?

### 3. Workshop: „Das österreichische Sozialsystem“

Der Workshop mit dem Thema „österreichischer Sozialstaat“ ist konzipiert für die Vorbereitung auf den Pflichtschulabschluss, yPSA.

Ein häufiges Thema in der Beratung ist die materielle Grundsicherung. Daher bietet es sich an einen Workshop anzubieten in dem die das Sozialsystem erklärt wird, damit die Teilnehmer\*innen besser verstehen können woher beispielsweise eine Mindestsicherung kommt bzw. wie das Krankenversicherungssystem funktioniert.

Als Auflockerung und zur besseren Erklärung können auch Videos gezeigt werden. Beispielsweise ein sehr einfaches Video in dem das „Solidaritätsprinzip“ erklärt wird, ist hier zu finden:  
[https://www.youtube.com/watch?v=eiU2Ent3\\_XM](https://www.youtube.com/watch?v=eiU2Ent3_XM)

Jedoch muss darauf aufmerksam gemacht werden, dass es sich um ein Video aus Deutschland handelt und somit die Grundprinzipien gleich sind, aber es trotzdem Unterschiede gibt.

Das Handout zum Workshop, siehe nächste Seite.

## Das österreichische Sozialsystem

Der **Sozialstaat**: Was ist das?

Österreich ist ein Sozialstaat. Eine der Hauptaufgaben eines Sozialstaats ist es, **gesicherte Lebensbedingungen für alle Bürger\*innen zu gewährleisten** und für sozialen Ausgleich zu sorgen. Das bedeutet, dass der Staat das Ziel hat durch sein Handeln **soziale Gerechtigkeit und soziale Sicherheit** zu schaffen.

Armut soll reduziert werden, Menschen wird in verschiedenen Lebenssituationen sozialer Schutz geboten und benachteiligte Menschen werden gefördert.

**Ziel ist** die Erhaltung des **sozialen Friedens** und die **Chancengleichheit der Menschen** an der Teilhabe am politischen und gesellschaftlichen Leben in einem Staat.

Der Sozialstaat ist aufgebaut auf das **SOLIDARITÄTSPRINZIP**.

Das bedeutet, dass jede\*r, der\*die in diesem Staat lebt und Geld verdient auf unterschiedliche Weise den Sozialstaat finanziert.

- Arbeitnehmer\*innen zahlen Versicherungsbeiträge von ihrem Gehalt (brutto, netto) – das ist eine Pflichtversicherung;
- Unternehmen zahlen Versicherungsbeiträge für die Arbeitnehmer\*innen und steuerliche Abgaben;
- Pensionisten\*innen zahlen Versicherungsbeiträge
- Arbeitslose zahlen Versicherungsbeiträge

**Soziale Leistungen** des österreichischen Sozialsystems:

Der Staat stellt Geld für verschiedene soziale Leistungen zur Verfügung. Staatliche Organisationen und NGOs stellen im Rahmen dieses Geldes soziale Leistungen zur Verfügung.

Jede\*r ist allerdings **selbst dafür verantwortlich** diese Leistungen in Anspruch zu nehmen bzw. die nötigen Anmeldungen und Anträge dafür zu machen.

**Welche Sozialen Leistungen gibt es?**

Die sozialen Leistungen können nach **3 Prinzipien** aufgeteilt werden:

Versicherungsprinzip	Versorgungsprinzip	Sozialhilfeprinzip
eine Leistung erfolgt durch Gegenleistung: Beiträge werden einkommensabhängig geleistet und im Versicherungsfall gibt es eine vereinbarte Gegenleistung	Leistungen erfolgen ohne vorherige finanzielle Vorleistung, einkommensunabhängig z.B.: Familienbeihilfe, Pflegegeld/ einkommensabhängig z.B.: Wohnbeihilfe, Stipendien)	Voraussetzung ist eine Notlage bzw. Mangel an überlebensnotwendigem Einkommen.  Subsidiäre Auszahlung der Leistung, dh. dass alle anderen Geldmittel vorher ausgeschöpft werden müssen
Krankenversicherung: <b>Arztbesuche, Zahnarzt, Krankenhausaufenthalt, Brille, Zahnspange, Röntgen; ...</b>	Transferleistungen: <b>Familienbeihilfe, Pflegegeld</b>	<b>Mindestsicherung:</b> Deckung des Lebensunterhalts, Mietbeihilfe, Hilfe in besonderen Lebenslagen, Dauerleistung

Versicherungsprinzip	Versorgungsprinzip	Sozialhilfeprinzip
Unfallversicherung: <b>Versorgung im Krankenhaus bei Arbeitsunfall, berufl. Rehabilitation; Versehrtenrente; ...</b>	Beihilfen: <b>Wohnbeihilfe, Stipendien</b>	
Pensionsversicherung: <b>Alterspension, Invaliditätspension, ...</b>	Befreiungen: <b>Rezeptgebührenbefreiung GIS-Befreiung, Mobilpass</b>	
Arbeitslosenversicherung <b>Arbeitslosengeld, Notstandshilfe;</b>		
<p>All das wird finanziert durch: Versicherungsbeiträge und steuerlichen Abgaben, das nennt man das: <b>SOLIDARITÄTSPRINZIP</b> Auf dieses baut ein Sozialstaat auf!</p>		

**Wer bzw. wann profitiert jemand davon?**

- bei Krankheit
- alte Menschen
- Familien
- Einkommensschwache Menschen
- Menschen ohne Arbeit
- bei einem Unfall, ...

#### 4. Quellen:

**Klein, Antonia; Schmidt, Brunhilde (2009):** Ich - du - wir alle! 33 Spiele für soziales Kompetenztraining. Verlag an der Ruhr.

**Bomba, Ulrich; Gesch, Manfred; Kersting, Christiane; Schnafel, Uwe (2016):** Krass korrekt! Soziale Kompetenzen stärken und trainieren, Übungen für Schule und Jugendarbeit. Verlag an der Ruhr

**Jugert, Gert; Rehder, Anke,; Notz, Peter; Petermann, Franz (2017):** Fit for Life, Module und Arbeitsblätter zum Training sozialer Kompetenz für Jugendliche. 11. Auflage. Beltz Juventa Verlag

**Bildungsagentur Content Pool (2019):** Always – Themenportal Pubertät. Ich bin ich! Emotionen in der Pubertät. <https://pubertaet.lehrer-online.de/unterricht/ich-bin-ich/unterrichtseinheit/ue/ich-bin-ich-selbst-und-fremdwahrnehmung/> (letzter Zugriff am 8.6.2021)

**Mai, Jochen (2021):** Belbin Teamrollen: Vielfalt statt Einfalt. <https://karrierebibel.de/belbin-teamrollen/> (letzter Zugriff am 21.4.2021)