



PRIVATHEIT & INTIMITÄT MEINE STÄRKEN, DEINE STÄRKEN



Ziel

Die SuS* lernen, eigene und fremde Stärken wahrzunehmen und einen respektvollen Umgang Mitgestalten & Kooperieren zu pflegen.



Material

Kopiervorlage „Meine Stärken, Deine Stärken“, Tapeten- oder Papierrolle (alternativ große, aneinandergeklebte Papierbögen), Stifte



Zeitaufwand

45–90 Minuten

Wichtig: Ein wertschätzender Umgang Mitgestalten & Kooperieren

Die SuS* werden sich in der späten Kindheit und frühen Adoleszenz immer mehr ihrer Stärken, aber auch ihrer Schwächen bewusst. Sie beginnen, sich mit anderen Gleichaltrigen zu vergleichen und entwickeln Vorlieben und Interessen.¹ Das Wissen über die eigenen Stärken und Schwächen ist im Selbstkonzept enthalten und dieses wiederum ist ein Bestandteil der Identität eines jeden Menschen.² Das Selbstkonzept einer Person entwickelt sich vor allem in der Schule: Anhand von Noten können SuS* ihre eigenen Stärken und Schwächen ausmachen und sich mit den anderen SuS* vergleichen. „Die unterschiedlichen Leistungen in jeder Klasse und die damit verbundenen Effekte sozialer Vergleiche sorgen dafür, dass es viele SuS gibt, die sich mit ‚besseren‘ Mitschüler aufwärts vergleichen – mit den bekannten negativen Effekten auf das Selbstkonzept. Von daher verwundert es nicht, dass es wohl keine Klasse gibt, in der alle SuS von einem überdurchschnittlich positiven Selbstkonzept berichten.“³ Ein weiterer wichtiger Aspekt der Identität ist die Selbstwirksamkeitserfahrung, welche in

diesem Workshop durch verschiedene Übungen gestärkt werden soll. Um ein positives Selbstkonzept zu fördern, sind also sowohl positive Lernerfahrungen und Leistungsrückmeldungen sowie die Unterstützung durch Bezugspersonen und Lehrkräfte nötig. Deshalb spielt Wertschätzung in dieser Übung eine wichtige Rolle. Die Rückmeldung der Mitschüler*innen sowie der Lehrkräfte soll den SuS* die eigenen Stärken vor Augen führen.



Kindern und Jugendlichen fällt es häufig schwer, sich gegenseitig wertschätzende Rückmeldung zu geben. Dies liegt vornehmlich daran, dass sie es gewohnt sind, Rückmeldung zu erhalten und nicht zu verteilen. In der folgenden Übung geht es um die Auseinandersetzung mit eigenen Stärken und Fähigkeiten, aber auch darum, die positiven Eigenschaften der anderen SuS* anzuerkennen. Dies führt dazu, dass die SuS* einerseits einen wertschätzenden Umgang Mitgestalten & Kooperieren pflegen und andererseits die Bedeutung von wertschätzender, gewaltfreier Kommunikation in Freundschaften und Beziehungen erkennen.

1 Vgl. Wild E., Möller J. (2015): S. 168.

2 Vgl. Ebd.: S. 191.

3 Ebd.: S. 192.



Zweiergruppen



Materialbedarf: mittel

Tadeln ist leicht; deshalb versuchen sich so viele darin. Mit Verstand loben ist schwer; darum tun es so wenige.
Anselm Feuerbach

Übungsvorbereitung

Da es den SuS* schwerfallen kann, Fähigkeiten zu benennen, bietet es sich an, die Übung „Bedeutungsleicht“ (Seite 6.1.1) aus dem Modul „Meine Zukunft“ voranzustellen, um zunächst verschiedene Begriffe für Fähigkeiten und Kompetenzen einzuführen und – insbesondere für SuS* mit Deutsch als Zweitsprache – den Wortschatz aufzubauen.

Übungsablauf

1. Alle SuS* erhalten einen Tapeten- oder Papierbogen.
2. In Zweierteams übertragen die SuS* nun gegenseitig ihre Körperumrisse auf das Papier, indem sie sich auf das Papier legen und der Partner* oder die Partnerin* den Umriss nachzeichnet. Die fertigen Umrisse können auch individuell gestaltet werden. Wichtig ist, dass noch genügend Platz im und um den Körperumriss herum zur Verfügung steht.
3. Die SuS* sollen nun ihre Stärken und Fähigkeiten in die Körperumrisse schreiben.
4. Wenn alle fertig sind, dürfen die SuS* sich die Körperumrisse der anderen SuS* ansehen und außerhalb der Umrisse positive Eigenschaften der jeweiligen Person schreiben.
5. Die Körperumrisse können in der Klasse aufgehängt oder den SuS* mit nach Hause gegeben werden.
6. Eine Gesprächsrunde im Stuhlkreis schließt die Übung ab.

Reflexion & Diskussion

- Ist es Euch leichtgefallen, Euch selbst einzuschätzen? Wieso?
- Hat Euch überrascht, was andere an Euch schätzen?
- Wie hat es sich angefühlt, diese positive Rückmeldung zu bekommen? Wie hat es sich angefühlt, positive Rückmeldungen zu verteilen?
- Von wem erhalten wir im Alltag Lob und Anerkennung? Wofür?
- Welches Lob hat mehr Gewicht? Das Lob der besten Freund*innen oder das Lob von einer Person, die Ihr nicht so gut kennt? Warum?
- Wann habt Ihr zum letzten Mal einer Person gesagt, was Ihr an Ihr schätzt? Warum fällt es uns manchmal so schwer, das zu tun?
- Gibt es Stärken und Fähigkeiten, die genau gleich sind?
- Gibt es Stärken oder Fähigkeiten, die selten sind oder nicht häufig aufgeschrieben worden sind?
- Auf welche Eurer Stärken oder Fähigkeiten seid Ihr besonders stolz?

Ideen & Vorschläge zur Weiterarbeit

- Positive Rückmeldung zu erhalten und auch zu verteilen ist wichtig und gibt ein gutes Gefühl. Sicherlich ist bei der Übung herausgekommen, dass man dies viel zu selten praktiziert. Nehmen Sie sich mit der Gruppe vor, öfters Rückmeldung zu geben (z. B. einmal in der Stunde/ am Tag).
- Werden die Stärken und Fähigkeiten in fünf Jahren genauso aussehen wie heute? Was passiert mit unseren Stärken? Worauf haben wir Einfluss und worauf nicht?



