








<p>Ich bin – ich kenne – ich weiß – ich kann</p> <p><b>Meine Stärken</b> <span style="float: right;"><b>Teil 1</b></span></p>	<p><u><b>Kapitel:</b></u> <b>Etwas über sich selbst sagen und etwas über andere TN hören</b></p>
<p><u><b>Alter und Anzahl der Personen:</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ab 6 Jahre – unbegrenzt</li> <li>• max. 6-8 Teilnehmerinnen / Teilnehmern (TN)</li> </ul>	<p><u><b>Ziele (detailliert):</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich eigene Stärken bewusst machen</li> <li>• eigene Stärken selbst benennen</li> <li>• das Feedback von anderen Personen annehmen</li> <li>• den anderen TN bei ihren Stärken aufmerksam zuhören</li> </ul>
<p><u><b>Vorbereitung/Material:</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Gruppenleiterin / der Gruppenleiter (GL) hat <u>vor</u> der Gruppenstunde Wortlisten vorbereitet (siehe S. 2).</li> </ul>	<p><u><b>Zeit/Dauer + Ort:</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pro Person ca. 5 - 8 Min.</li> <li>• zu Hause / auch draußen möglich</li> </ul> <p><u><b>Hier geht es um:</b></u></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> </div>
<p><u><b>Durchführung:</b></u></p> <p>Der GL erklärt, dass alle Menschen sowohl Stärken als auch Schwächen haben und dass es allen Menschen gut tut, wenn sie einige ihrer Stärken, die vielleicht auf den ersten Blick nicht sichtbar, auch mal sichtbar machen dürfen.</p> <p>Der GL erklärt, dass es beim Besprechen von Stärken um zwei Dinge geht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich seiner eigenen Stärken bewusst zu werden, dafür Worte zu finden und stolz auf sie zu sein</li> <li>• aufmerksam zuzuhören, wenn die anderen Personen über ihre Stärken sprechen.</li> </ul> <p><b>Teil 1: <u>Worte finden - Worte sammeln</u></b></p> <p>Zuerst kann der GL mit den TN die Wortlisten im Anhang Schritt für Schritt besprechen und ggf. unbekannte Wörter erklären.</p> <p>Bei jedem Begriff kann der GL fragen: „<i>Wer von euch denkt, dass er auch diese Fähigkeit hat? Einfach mal melden.</i>“</p> <p>Eine stumme Meldung mit einer erhobenen Hand (- als sichtbares Selbstbild -) fällt den jungen Menschen leichter als selber explizit die eigenen Stärken auszusprechen.</p> <p>Bei einem Gruppentreffen mit persönlicher Anwesenheit und ebenso bei einer Video-Konferenz sehen die TN sich ja gegenseitig und deshalb ist leicht eine weitere Bestätigung möglich: „<i>Ja, Felix, ich glaube auch, dass du diese Fähigkeit hast. Das habe ich da ..... und da..... auch sehen können.</i>“</p> <p>Es fällt den TN erfahrungsgemäß viel leichter, einem anderen TN durch eine solche Bestätigung ein Feedback über dessen Stärken zu geben (- als sichtbares Fremdbild -) als für sich selbst die eigenen Stärken auszusprechen.</p> <p>Die Besprechung dieser Listen ist vermutlich nur beim ersten Mal in der Gesprächsrunde notwendig, damit alle TN wissen, um was es geht.</p> <p>Die TN können weitere Fähigkeiten / Stärken, die sie persönlich für wichtig halten, dieser Liste hinzufügen.</p>	

**Teil 2: eigene Stärken selbst sagen - Feedback über eigene Stärken von anderen bekommen**

In einer weiteren Gesprächsrunde an einem anderen Tag können die TN nun explizit über ihre eigenen Stärken sprechen und jeweils einen Satz sagen zu:

- *Ich bin ...*
- *Ich kenne ...*
- *Ich weiß ...*
- *Ich kann ...*

Die anderen TN der Gruppe können diese Stärken leicht ergänzen oder vertiefen.

Jede Bestätigung durch Gruppenteilnehmer stärkt den Selbstwert einer Person!

**Auswertungsfragen:**

- Wie hat dir diese Aktivität heute gefallen?
- Hast du etwas Neues gesehen, gehört, gelernt, ....., gemacht, ....?

**Erfahrungen:**      *(bitte auf der Rückseite notieren)*

# Vorschläge

## Ich bin ...

- mit meinen Händen recht **geschickt**, denn ich habe schon ein Insektenhotel gebastelt, Bilder gemalt, ...
- **fleißig**, denn oft decke ich den Tisch und helfe beim Abräumen; ich helfe auch dabei, z.B. Äpfel zu schälen und zu zerschneiden, um Apfelmus selber zu machen
- **fröhlich** + **humorvoll**, denn ich lache gerne
- **hilfsbereit**, denn ich ... helfe meiner Mutter beim Einkaufen, manchmal auch beim Aufräumen, ...
- **rücksichtsvoll**, denn ich achte auch darauf, dass ich andere nicht störe und ihnen nicht wehtue
- **musikalisch**, denn ich singe sehr gerne, oft einfach zur Musik im Radio; ich kann auch ein wenig Flöte spielen
- **mutig**, denn ich traue mich z.B., fremde Leute anzusprechen und nach dem Weg zu fragen
- **tierlieb**, denn ich mag Hunde, Katzen, Kaninchen, ...
- **ordentlich**, denn ich wenn ich etwas tue, soll es auch schön aussehen und ordentlich sein; das gelingt mir noch lange nicht immer, aber immer öfter
- **kreativ**, denn ich habe ganz viele Ideen zum Malen, Basteln, Spielen, .... und ich habe viel Fantasie beim Erzählen, ....
- **willensstark**, denn ich wenn ich etwas will, dann strenge ich mich auch dafür an, um es zu erreichen oder um es durchzusetzen
- ...
- 

## Ich kenne:

verschiedene ....

- Landschaften (meine Heimat, Berge, Meer und Strand, ...)
- Orte und Städte (meinen Wohnort, außerdem Speyer, Münster, ...) und ich weiß, wie ich jeweils die Wege zu meinem Ziel finde
- Tiere (Wale, Leoparden, Grizzlys, ...) und Haustiere
- Blumen (Rosen, Sonnenblumen, ...)
- Früchte (Pflaumen, Äpfel, Ananas, ...) und habe sie schon mal gegessen
- Filme ( ... ) und ich kann ein paar Sätze darüber erzählen
- manche Museen und manche Firmen durch Besichtigungen und durch Besuche am Tag der Offenen Tür
- einen Mittelaltermarkt
- ein paar Burgen, Schlösser, Kirchen, ...
- 
-

## Ich weiß ...

- was ich wo kaufen kann: Geschäfte (Wo kaufe ich Lebensmittel, Kleidung, elektronische Geräte, ...?)
- wie ich Preise vergleichen kann
- wie ich meine Pflanzen gießen und pflegen kann
- wie ich meine Haustiere (Katze etc.) versorgen und pflegen kann und was ich mit ihnen machen darf und was auch nicht
- Wer mir bei welchen Problemen und Krankheiten helfen kann:
- mit welchen Tel.-Nummern ich welche Hilfe bekommen kann von: Feuerwehr, Polizei, Rettungswagen, Hausarzt, Zahnarzt, u.v.a.m.
- ...
- 

## Ich kann:

- gut mit Geld umgehen
- allein etwas einkaufen
- sauber machen, putzen
- den Staubsauger benutzen
- die Waschmaschine benutzen
- Wäsche in den Schrank räumen
- passende Kleidung zum Anziehen je nach Anlass auswählen
- mir mein Zimmer gemütlich machen
- Tee, Kaffee, Kakao kochen
- mir ein paar einfache Dinge zum Essen kochen  
(Spiegelei, Ravioli, Maultaschen, Spagetti, Pizzateig belegen, ...)
- allein mit dem Fahrrad durch meinen Heimatort oder zum Nachbarort fahren
- Bus und Bahn fahren
- allein Freunde besuchen
- Freunde zu mir einladen und für sie etwas zum Trinken und etwas zum Essen einkaufen  
(= Gäste bewirten)
- Kegeln
- Minigolf spielen
- Fahrrad fahren
- schwimmen
- zu regelmäßigen Terminen in einem Verein (Sport, Musik, Chor, Jugendrotkreuz, ...) gehen
- zu verschiedenen Treffen der Selbsthilfegruppe gehen
- Theater spielen
- ein Instrument spielen, z. B. Trommel
- ...
- ...