



DRK-Kreisverband Emsland e.V.



Handbuch für (ehrenamtliche) Fachkräfte und Gesprächskreisleiter*innen

**Ein Projekt im Rahmen des Programms
„Zusammen Stark! Ehrenamt“**



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

**Gefördert durch das
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge**

www.drk-emsland.de

Impressum

Herausgeber

DRK-Kreisverband Emsland e.V.
Rathausstr. 11
26871 Papenburg
Telefon: 04961-9123-2025
www.drk-emsland.de

Ansprechpartner*in:

DRK-Kreisverband Emsland e.V.
Bereichsleiterin Migrationsberatungs- und Kontaktstelle
Helen Wessels
Rathausstr. 11
26871 Papenburg
Telefon: 04961-9123-2019
Helen.Wessels@drk-emsland.de

Autor*innen

Daniela Küwen, Lisa Obaia, Helen Wessels, Ruth Jongebloed

Erscheinungsdatum

2019



**Miteinander Reden und Ankommen
- Ein Projekt von Frauen für Frauen -**

Wie komme ich mit anderen Frauen ins Gespräch?

Welche Themen sind spannend oder wie gestalte ich sie interessanter?

Was mache ich, wenn meine Gesprächspartner*in kein Deutsch spricht?

Wie kann ich Frauen helfen, sich zu orientieren?

Wo finde ich Experten zu speziellen Themen?

Wie gehe ich mit schwierigen Situationen um?

MIRA to GO

Im Februar 2018 endete das Projekt „MIRA – Miteinander Reden und Ankommen“, in denen sich Frauen aus verschiedenen Herkunftsländern in wöchentlichen Gesprächskreisen über Alltagsthemen austauschen konnten, die ihnen das Ankommen in Deutschland erleichtern.

Das Projekt MIRA wurde 2017 vom DRK Kreisverband Emsland e.V., innerhalb der Migrationsberatungs- und Kontaktstelle gegründet und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge finanziert.

Mit „MIRA to Go“ möchten wir den Erfolg von „MIRA“ in weitere Gruppen tragen.

Die Idee ist es, das Netzwerk von Frauen zu stärken, indem wir sie dabei unterstützen, ihre Bedürfnisse, Probleme oder allgemeine Themen in Gesprächskreisen zu äußern und gemeinsam Lösungswege zu finden.

Mithilfe verschiedener Methoden möchten wir interessierte Frauen bestärken, miteinander ins Gespräch zu kommen – auch ohne umfangreiche Deutschkenntnisse.

Dabei sollen Frauen befähigt werden, verschiedene Hilfsangebote in Papenburg selbstständig aufzusuchen und/oder eigene Ideen umzusetzen.

Engagierten Frauen, die bereits gut vernetzt sind und Interesse haben Gesprächskreise durchzuführen, bietet „Mira to Go“ Methoden und Themen für die Anleitung von Gesprächskreisen.

Ziel: Abbau von Hürden in der Kommunikation

Stärkung von Frauen/Aufbau eines Frauennetzwerks

Unterstützung bei der Umsetzung von eigenen Ideen/Ideen der Gruppe

Hilfe beim Einblick in das deutsche System.

Wie dieser Methodenkoffer anzuwenden ist

Aufbau:

Das Handbuch kann in der Reihenfolge verwendet werden, in der es aufgebaut ist. Beginnend mit der Einführung in die Regeln, über die Kennenlernphase, der Informationsphase, sowie der letztendlichen aktiven Phase in Kapitel 6.

Die Anwendung der Methoden ist jedoch kein Muss und die Reihenfolge ist nicht zwingend einzuhalten. So kann das Kennenlernen ausgelassen werden, wenn sich die Gruppe bereits kennt.

Die Phasen können zudem ineinander übergehen, sodass z.B. in der Informationsphase zu jedem Thema aktiv eine Beratungsstelle oder andere Institutionen, Messen etc. aufgesucht werden. Innerhalb der ersten Phase können Übungen darüber hinaus abgewandelt werden, z.B. zur Reflexion. So könnte die „Weltkarte“ zur „Ortskarte Papenburg“ werden, auf welcher sich die Teilnehmer*innen auf Orte stellen, deren Besuche sie am schönsten fanden.

Allgemeine Regeln (Kapitel 1)

Bevor Sie in die Anwendung der Methoden gehen, werden allgemeine Regeln zur Gruppenführung erläutert.

Methodenanwendungen (Kapitel 2)

Es werden verschiedene Möglichkeiten der Methodenanwendung aufgezeigt. Die vor allem bei schwierigen Gruppen Lösungswege sein können.

Erste Phase (Kapitel 3)

Die erste Phase umfasst das Kennenlernen der Teilnehmer*innen und das Sammeln von Regeln des Miteinanders sowie Wünsche der Frauen zu den Inhalten für die Informationsphase.

Übungen für Zwischendurch (Kapitel 4)

In jeder Phase können Übungen aus Kapitel 4 durchgeführt werden. Sie beinhalten Reflexionsmethoden, aber auch Bewegungs-, Entspannungs- und Ressourcenübungen. Letztere können insbesondere für Frauen mit Fluchterfahrung hilfreich sein.

Zweite Phase (Kapitel 5)

Alle gesammelten Themen der Beteiligten werden in der zweiten Phase nacheinander zu verschiedenen Terminen besprochen. Die Moderatorin sucht Informationsmaterial und/oder Referent*innen zu dem Thema und wählt ggfs. eine passende Methode für die Bearbeitung aus.

Je nach Gruppe und Themenumfang können bestimmte Inhalte über mehrere Termine besprochen werden. Wenn keine inhaltlichen Kenntnisse vorhanden sind (z.B. zu Arbeitsvoraussetzungen für Migrant*innen) können Referent*innen eingeladen oder gemeinsam eine Beratungsstelle aufgesucht werden.

Dritte Phase (Kapitel 6)

Die dritte Phase fördert das selbstständige Handeln der Teilnehmer*innen. Sie sollen dabei auch aus dem Gruppenraum heraustreten und ihre Umwelt eigenständig kennenlernen, indem sie an gemeinsamen Aktivitäten teilnehmen, z.B. ein Picknick im Stadtpark oder konkrete Anlaufstellen besuchen.

Sprache:

Das Handbuch wurde speziell für Gesprächskreise mit fluchterfahrenen Frauen zusammengestellt, sodass im Folgenden die Schreibweise *innen /*in verwendet wird.

Das Handbuch kann, bis auf einige Ausnahmen, allerdings auch für Männer- oder gemischte Gruppen genutzt werden.

Erklärung

Das Handbuch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die vorgestellten Methoden wurden als Ideen herangezogen und zur Vereinfachung oder dem Zweck des Gesprächskreises gegebenenfalls entsprechend verändert und/oder ergänzt. Die Quellenangaben sind unter der jeweiligen Methode zu finden und können bei Interesse in ihrem Originalwortlaut gelesen/nachgeprüft werden. Sollten hierzu Fragen auftreten, bitten wir Sie, uns zu kontaktieren.

Wir verzichten weitestgehend auf Zeitangaben bei den unterschiedlichen Methoden, da die Spieldauer je nach Gruppengröße und Teilnehmer*innenzahl stark variieren kann. Der Anleiter*in steht es frei, selbst- und eigenverantwortlich die Spieldauer zu bestimmen.

Grundausrüstung für Gesprächskreise (nicht im Koffer enthalten):

Für Plakate:

Edding in vers. Farben (blau, rot, grün, schwarz), Tapete, Flipchart- oder Din A3-Papier

Für die Einzelarbeit:

Buntstifte, DIN A4-Papier

Zeichenerläuterung:

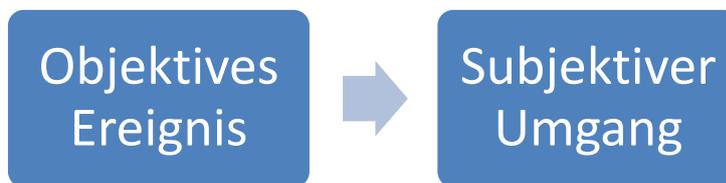
- Methoden
- Der Pfeil enthält Hinweise zum Umgang mit der Methode.
- ◆ Die Raute verweist auf Material im Koffer, das für die Methode verwendet werden kann (entweder als „Material“ oder als „Kopiervorlage“).
- 📖 Das Buch verweist auf Quellenangaben oder weiterführende Informationen im Informationsverzeichnis.
- 👉 Für Menschen mit geringen Sprachkenntnissen geeignet.

Exkurs „Psychotrauma“

(nach Marek Spitzok von Brisinski)

Definition: Psychotrauma

Ein Psychotrauma resultiert aus einem Ereignis, das überwältigende Gefühle von Angst und Hilflosigkeit ausgelöst hat; potentiell lebensbedrohlich war; für dessen Verarbeitung keine ausreichenden Ressourcen vorhanden waren (unterstützende Menschen, Geborgenheit, Sicherheit).



Anzeichen

Posttraumatische Belastungsstörung

- Wiedererleben
Flashbacks (Bilder, Filme), Hier und Jetzt, Alpträume
- Übererregung
Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, vermehrte Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, innere und körperliche Unruhe
- Vermeidungsverhalten
Versuch, den Belastungen aus dem Weg zu gehen

Symptome

(Teil) – Amnesien, körperliche oder Gefühlstaugheit, Erstarrung

- chronische Schlafstörungen
- Verzweiflung, Schuld und Scham
- Selbstverletzungen, Süchte
- Depressionen, Psychosen und andere psychische Erkrankungen

Vertrauensbildung und Stabilisierung

Grundhaltung Traumapädagogik

Annahme des **Guten Grundes**:

Alles, was ein Mensch zeigt, macht aus der eigenen
Geschichte heraus einen Sinn.

SYMPTOME = RESSOURCEN

Trauma KIT

Kontrolle

Information

Transparenz

Gutes tun ...

- Haltgebende Strukturen, Transparenz über Regeln und Verhalten
→ Keine Bestrafung! („weil du zu spät gekommen bist, ...“)
- Beziehungsgestaltung und **Verlässlichkeit**
- **Bestärken**: Sicherheit bieten
- **Mehr tun**, weniger reden
- **Wertschätzung** – „Es ist gut so, wie du bist“
- **Partizipation** – „Ich traue dir was zu aber überfordere dich nicht!“

Erleben der Menschen:

- **Autonomie**: Ich kann entscheiden!
- **Kompetenz**: Ich kann etwas bewirken!
- **Zugehörigkeit**: Ich gehöre dazu und fühle mich wohl!

Transparenz: Recht auf Klarheit und Verstehen

Spaß und **Freude** hilft Belastungen auszugleichen

Stärken stärken, Schwächen schwächen

Hilfreich ist:

- Fragen:
 - Was wäre gut/hilfreich?
 - Was möchtest du?
- Wege zur Entspannung:
 - Leichtere Themen
 - Schönerer Themen
 - Spiele

- Information für Umfeld
- Auf nonverbale Zeichen achten und reagieren
- Unterstützungsorte und Netzwerke
- Unterstützende Kommunikation
- Feedback
- Mitgestaltung

Umsetzung in der Gruppenarbeit:

- Kleine Bewegungs- und Entspannungspausen einbauen
 - Smalltalk/freies Reden, Qi Gong etc.
- Aktive/praktische Kursgestaltung
 - Zum Beispiel: Ausflüge, Kochen, kleine Feste organisieren, in den Pausen nach draußen gehen
- Ermuntern, eine Flasche Wasser mitzubringen und regelmäßig zu trinken
- Den Kursraum ansprechend gestalten
 - Zum Beispiel: Pflanzen, selbst gestaltete Schilder der Teilnehmer*innen, fröhliche Bilder, „Herzlich Willkommen“ Schild, regelmäßig lüften
- Rituale einführen
 - Zum Beispiel: Reflexionsübungen zum Anfang und zum Ende einer Gesprächsrunde
- Ressourcenaktivierung
 - Zum Beispiel: einander Briefe mit Stärken schreiben
- Notfallpläne entwickeln

📖 Spitzcok von Brisinski, Marek (2018a: 2-4, Überschriften z.T. ergänzt).

➤ **Hinweis:**

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Teilnehmer*innen traumatisiert sind, dann verweisen sie diese zum Psychologischen Beratungszentrum (PBZ), zum Deutschen Roten Kreuz (DRK) oder zur Interkulturellen Arbeitsstelle für Forschung, Dokumentation, Bildung und Beratung (IBIS) in Oldenburg.

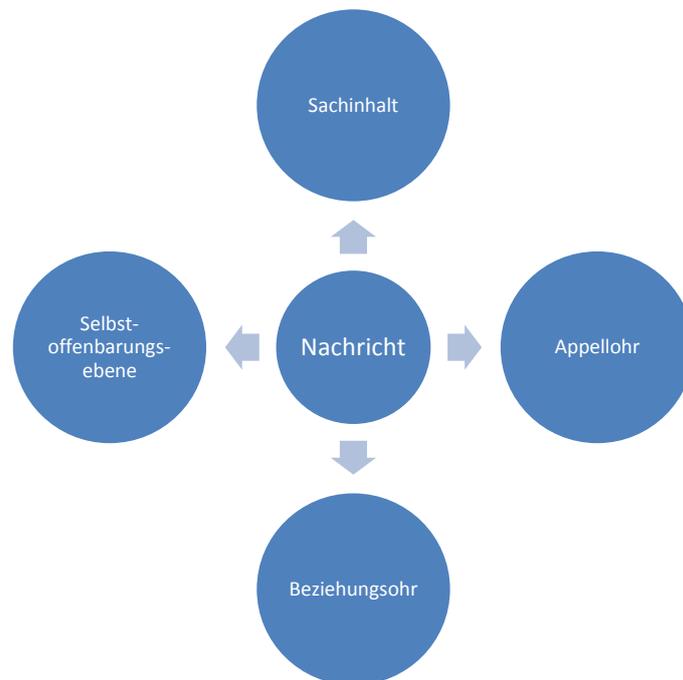
Im akuten Notfall verweisen Sie die Teilnehmer*innen an den Sozialpsychiatrischen Dienst des Landkreises Emsland: Tel.: 05931-440 oder wählen Sie direkt die Notrufnummer: **112**

Exkurs „Kommunikation“

(nach Friedemann Schulz von Thun)

Das Vier-Ohren-Modell

Das klassische Kommunikationsmodell geprägt von Friedemann Schulz von Thun beschäftigt sich mit der Wahrnehmung von menschlicher Kommunikation. Dieses Modell geht davon aus, dass mit jeglicher Kommunikation eine Nachricht einhergeht. Man kann also nicht, nicht kommunizieren. Jede Nachricht hat einen Sender und einen Empfänger. Schulz von Thun unterteilt die Nachrichten eines Senders und Empfängers in vier Ebenen und spricht dabei von unterschiedlichen Ohren, also von unterschiedlichen Wahrnehmungskanälen, auf dem der Empfänger hört. Er spricht von einem Nachrichten – Quadrat (1981). Auch der Sender einer Nachricht kann unterschiedliche Wahrnehmungsebenen beabsichtigen. Dieses kann in der alltäglichen Welt der Kommunikation unweigerlich zu Missverständnissen führen. Hinzukommen oft sprachliche Verständigungsschwierigkeiten, die die Kommunikation außerdem schwierig gestalten können.



Jeder Mensch bevorzugt, abhängig von seinen kulturellen, sozialen, psychischen Vorprägungen eines der vier Ohren. Oft ist es aber auch situationsabhängig auf welchen der „vier Ohren“ ein Mensch gerade hört, z.B. Streitgespräch mit seinem Partner oder Besprechung unter Kollegen.

In der Arbeit mit Gruppen ist es also relevant zu wissen, dass jede Nachricht anders verstanden werden kann, als von dem Sender beabsichtigt.

„Gehört ist nicht zugehört, zugehört ist nicht verstanden, verstanden ist nicht einverstanden!“

Die „Ohren“ des Empfängers:

Selbstoffenbarungsohr

Der Empfänger versucht aus der Nachricht, die Informationen zu verstehen, die den Sender oder dessen Situation persönlich beschreiben. Der Sender teilt etwas über sich selbst mit, über seine Persönlichkeit und über seine aktuelle Befindlichkeit, sei es nun in bewusster Selbstdarstellung oder in mehr oder minder freiwilliger Selbstöffnung und Selbstpreisgabe.

Beziehungsohr

Der Sender gibt durch die Nachricht zu erkennen, wie er zum Empfänger steht, was er von ihm hält und wie er die Beziehung zwischen sich und ihm definiert.

Sachohr

Der Sachinhalt einer Nachricht beschreibt die Informationen über die mitzuteilenden Dinge und Vorgänge aus der Welt.

Appellohr

Das Appellohr meint den Versuch, in bestimmter Richtung auf den Sender Einfluss zu nehmen, die Aufforderung, in bestimmter Weise zu denken, zu fühlen oder zu handeln.

Kommunikationsstile

Schulz von Thun beschreibt außerdem acht weitere Kommunikationsstile, die in Gesprächen mit Menschen deutlich werden können.

- 1. bedürftiger - abhängiger Stil**
- 2. helfender Stil**
- 3. selbstloser Stil**
- 4. aggressiv - entwertender Stil**
- 5. sich beweisender Stil**
- 6. bestimmend - kontrollierender Stil**
- 7. sich distanzierender Stil**
- 8. mitteilungsfreudig - dramatisierender Stil**

Zunächst einmal wendet jeder Mensch alle Stile in unterschiedlichen Rollen und Situationen an. In der Arbeit mit Gruppen ist es wichtig zu wissen, dass jede Gruppenteilnehmerin sich verschiedene Rollen innerhalb der Gruppe, meist ganz unbewusst zuweist (siehe: Gruppenphasen). Abhängig von den individuellen Persönlichkeiten eines Gruppenmitglieds finden sich relativ schnell die Rollen, welche man meistens an dem Kommunikationsstil der Teilnehmerin heraushören kann. Die Gruppenleitung sollte demnach „ein offenes Ohr“ für die unterschiedlichen Kommunikationsstile haben und versuchen, die Gruppe im Ganzen aber auch Einzelne bestmöglich wahrzunehmen und die Inhalte und Informationen auf die Gruppenmitglieder angepasst rüberzubringen. Es ist durchaus möglich, dass einige Gruppenmitglieder nur einen Kommunikationsstil anwenden. ¹

 Schulz von Thun, Friedemann (2006): Miteinander reden 1-3. Leipzig: Rohwolt.

¹ Friedemann Schulz von Thun, Miteinander reden 1 – 3, 2006, Hrsg.: Rosswohl.

Gestaltung von Gesprächskreisen/mögliche Themen:

Phase: Kennenlernen

„Die Gruppe und Ich“

Gruppenvereinbarungen treffen:

gemeinsamer Umgang, Schweigepflicht etc.

Wünsche und Bedarfe

Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Geschlechter- und Identitätsrollen

Gleichstellung

Lebens- und Familienmodelle im Vergleich

Phase: Information

„Die deutsche Gesellschaft und Ich“

Rechte und Gesetze

Grundrechte und Menschenwürde

System und Gesellschaft

Rassismus und Diskriminierung

Identitäts-, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstbewusstseinstaining

Biografiearbeit

Beratung, Netzwerk und Hilfsangebote

Lokale Hilfe- und Beratungsstrukturen (allgemein)

Selbsthilfegruppen

Versicherungen

Gesundheitssystem

Schul- und Ausbildungssystem

Kindergartenalltag

Ehe, Alleinerziehend und Scheidung

Sexualität, Verhütung

Schwangerenberatung

Suchtberatung

Schuldnerberatung

Lebensberatung

Arbeitsmöglichkeiten

Bewerbungstraining

Erziehungsberatung

Kinderbetreuung

Freizeitgestaltung

Phase: Aktion

„Ich in Interaktion mit der Umgebung“

Ausflüge, Sonderaktionen, Basteln

Methoden zum Training von interkultureller Kompetenz und Gruppenführung

Inhaltsverzeichnis

Impressum.....	II
MIRA to GO	III
Exkurs „Psychotrauma“	VII
Exkurs „Kommunikation“	X
Inhaltsverzeichnis	XV
Abbildungsverzeichnis.....	XX
1 Grundsätzliches:	21
1.1 Allgemeine Gruppenregeln:	22
1.2 Gruppenregeln für Moderator*innen:.....	22
2 Varianten in der Methodengestaltung	24
3 Erste Phase: Kennenlernen	28
4 Übungen für Zwischendurch: Zur Entspannung und Konzentration.....	34
4.1 Entspannungsübungen.....	34
4.2 Bewegungsübungen	36
4.3 Ressourcenübungen.....	43
4.4 Reflexionsübungen.....	48
5 Zweite Phase: Informationen.....	50
5.1 Allgemein	50
5.2 Ankommen in Deutschland	57
5.3 Leben in Deutschland: Gemeinsamkeiten und Unterschiede	60
5.4 Grundrechte in Deutschland	68
5.5 Diskriminierung und Rassismus.....	69
5.6 Eigene und fremde Grenzen	70
5.7 Umgang mit Sexualität/ sexuellen Grenzerfahrungen.....	73
5.8 Suchtprävention / Aufklärung	74
5.9 Biografie-Arbeit/ Perspektivarbeit	75
5.10 Potentialentwicklung.....	76
5.11 Arbeit und Beruf	78
6 Dritte Phase: Aktion	81
7 Etappenabschluss/Abschied	84
7.1 Abschluss/Zwischenreflexion	84

7.2	Tipps zum Umgang mit schwierigen Gruppen.....	86
7.3	Themenspeicher und Fragen:	90
	Literaturverzeichnis	VIII
	Anhang.....	VIII
	Verzeichnis Kopiervorlagen.....	VIII
	Kopiervorlage 1 „Wunschbaum“	VIII
	Kopiervorlage 2 „Koffer“	IX
	Kopiervorlage 3 „Heißluftballon“	X
	Kopiervorlage 4 „Steckbrief“	XI
	Kopiervorlage 5 „Ressourcenblatt“	XII
	Kopiervorlage 6 „Ressourceninterview“	XIII
	Kopiervorlage 7 „Smileys“	XIV
	Kopiervorlage 8 „Postkarten“	XV
	Kopiervorlage 9 „Gefühlskarten Teil 1“	XVI
	Kopiervorlage 9 „Gefühlskarten Teil 2“	XVII
	Kopiervorlage 9 „Gefühlskarten Teil 3“	XVIII
	Kopiervorlage 9 „Gefühlskarten Teil 4“	XIX
	Kopiervorlage 9 „Gefühlskarten Teil 5“	XX
	Kopiervorlage 9 „Gefühlskarten Teil 6“	XXI
	Kopiervorlage 9 „Gefühlskarten Teil 7“	XXII
	Kopiervorlage 9 „Gefühlskarten Teil 8“	XXIII
	Kopiervorlage 9 „Gefühlskarten Teil 9“	XXIV
	Kopiervorlage 9 „Gefühlskarten Teil 10“	XXV
	Kopiervorlage 9 „Gefühlskarten Teil 11“	XXVI
	Kopiervorlage 10 „Ampelscheiben Teil 1“	XXVII
	Kopiervorlage 10 „Ampelscheiben Teil 2“	XXVIII
	Kopiervorlage 10 „Ampelscheiben Teil 3“	XXIX
	Kopiervorlage 11 „Gestik und Mimik Teil 1“	XXX
	Kopiervorlage 11 „Gestik und Mimik Teil 2“	XXXI
	Kopiervorlage 11 „Gestik und Mimik Teil 3“	XXXII
	Kopiervorlage 11 „Gestik und Mimik Teil 4“	XXXIII
	Kopiervorlage 11 „Gestik und Mimik Teil 5“	XXXIV
	Kopiervorlage 11 „Gestik und Mimik Teil 6“	XXXV

Kopiervorlage 11 „Gestik und Mimik Teil 7“	XXXVI
Kopiervorlage 11 „Gestik und Mimik Teil 8“	XXXVII
Kopiervorlage 11 „Gestik und Mimik Teil 9“	XXXVIII
Kopiervorlage 11 „Gestik und Mimik Teil 10“	XXXIX
Kopiervorlage 11 „Gestik und Mimik Teil 11“	XL
Kopiervorlage 11 „Gestik und Mimik Teil 12“	XLI
Kopiervorlage 11 „Gestik und Mimik Teil 13“	XLII
Kopiervorlage 12 „Begrüßungsrituale“	XLIII
Kopiervorlage 13 „Typisch Teil 1“	XLIV
Kopiervorlage 13 „Typisch Teil 2“	XLV
Kopiervorlage 13 „Typisch Teil 3“	XLVI
Kopiervorlage 14 „Familie Mohammed“	XLVII
Kopiervorlage 15 „Wann zeige ich dir die ROTE KARTE“	XLVIII
Kopiervorlage 16 „Umriss Mensch“	XLIX
Kopiervorlage 17 „Starke Wurzeln“	L
Kopiervorlage 19 „Traditionssteine Teil 1“	LI
Kopiervorlage 19 „Traditionssteine Teil 2“	LII
Kopiervorlage 20 „Rassismus“	LIII
Kopiervorlage 21 „Entspannungsreise Frühling – Spaziergang im Park Teil 1“	LIV
Kopiervorlage 21 „Entspannungsreise Frühling – Spaziergang im Park Teil 2“	LV
Kopiervorlage 21 „Entspannungsreise Frühling – Spaziergang im Park Teil 3“	LVI
Kopiervorlage 21 „Entspannungsreise Frühling – Spaziergang im Park Teil 4“	LVII
Kopiervorlage 21 „Entspannungsreise Frühling – Spaziergang im Park Teil 5“	LVIII
Kopiervorlage 22 „Phantasiegeschichte – Der Straßenspaziergang in die Zukunft Teil 1“	LIX
Kopiervorlage 22 „Phantasiegeschichte – Der Straßenspaziergang in die Zukunft Teil 2“	LX
Kopiervorlage 22 „Phantasiegeschichte – Der Straßenspaziergang in die Zukunft Teil 3“	LXI
Kopiervorlage 23 „Phantasiegeschichte – Am Meeresstrand Teil 1“	LXII
Kopiervorlage 23 „Phantasiegeschichte – Am Meeresstrand Teil 2“	LXIII
Kopiervorlage 24 „Phantasiegeschichte – Der Berg der Wünsche Teil 1“	LXIV
Kopiervorlage 24 „Phantasiegeschichte – Der Berg der Wünsche Teil 2“	LXV
Kopiervorlage 24 „Phantasiegeschichte – Der Berg der Wünsche Teil 3“	LXVI
Kopiervorlage 24 „Phantasiegeschichte – Der Berg der Wünsche Teil 4“	LXVII
Kopiervorlage 25 „Phantasiereise – Der Flug des Adlers Teil 1“	LXVIII

Kopiervorlage 25 „Phantasiereise – Der Flug des Adlers Teil 2“	LXIX
Kopiervorlage 25 „Phantasiereise – Der Flug des Adlers Teil 3“	LXX
Kopiervorlage 26 „Phantasiereise – Spaziergang im Wald Teil 1“	LXXI
Kopiervorlage 26 „Phantasiereise – Spaziergang im Wald Teil 2“	LXXII
Kopiervorlage 26 „Phantasiereise – Spaziergang im Wald Teil 3“	LXXIII
Kopiervorlage 27 „Phantasiereise – Berufe und Tätigkeiten Teil 1“	LXXIV
Kopiervorlage 27 „Phantasiereise – Berufe und Tätigkeiten Teil 2“	LXXV
Kopiervorlage 27 „Phantasiereise – Berufe und Tätigkeiten Teil 3“	LXXVI
Kopiervorlage 27 „Phantasiereise – Berufe und Tätigkeiten Teil 4“	LXXVII
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 1“	LXXVIII
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 2“	LXXIX
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 3“	LXXX
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 4“	LXXXI
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 5“	LXXXII
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 6“	LXXXIII
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 7“	LXXXIV
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 8“	LXXXV
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 9“	LXXXVI
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 10“	LXXXVII
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 11“	LXXXVIII
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 12“	LXXXIX
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 13“	XC
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 14“	XCI
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 15“	XCII
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 16“	XCIII
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 17“	XCIV
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 18“	XCV
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 19“	XCVI
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 20“	XCVII
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 21“	XCVIII
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 22“	XCIX
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 23“	C
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 24“	CI

Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 25“	CII
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 26“	CIII
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 27“	CIV
Kopiervorlage 28 „Berufsfelder Teil 28“	CV
Kopiervorlage 29 „Jobsuche Teil 1“	CVI
Kopiervorlage 29 „Jobsuche Teil 2“	CVII
Kopiervorlage 29 „Jobsuche Teil 3“	CVIII
Kopiervorlage 29 „Jobsuche Teil 4“	CIX
Kopiervorlage 29 „Jobsuche Teil 5“	CX
Kopiervorlage 29 „Jobsuche Teil 6“	CXI
Kopiervorlage 29 „Jobsuche Teil 7“	CXII
Kopiervorlage 30 „Bewerbung als Aushilfe“	CXIII
Kopiervorlage 31 „Lebenslauf Vordruck Teil 1“	CXIV
Kopiervorlage 31 „Lebenslauf Vordruck Teil 2“	CXV
Kopiervorlage 31 „Lebenslauf Vordruck Teil 3“	CXVI
Kopiervorlage 31 „Lebenslauf Vordruck Teil 4“	CXVII
Kopiervorlage 32 „Jobsuche – Wie bewirbt man sich Teil 1“	CXVIII
Kopiervorlage 32 „Jobsuche – Wie bewirbt man sich Teil 2“	CXIX
Kopiervorlage 32 „Jobsuche – Wie bewirbt man sich Teil 3“	CXX
Kopiervorlage 32 „Jobsuche – Wie bewirbt man sich Teil 4“	CXXI
Kopiervorlage 33 „Bewerbung Mini-Job“	CXXII
Kopiervorlage 34 „Lebenslauf Kaufmann Teil 1“	CXXIII
Kopiervorlage 34 „Lebenslauf Kaufmann Teil 2“	CXXIV
Kopiervorlage 35 „Lebenslauf Fachkraft Agrarservice Teil 1“	CXXV
Kopiervorlage 35 „Lebenslauf Fachkraft Agrarservice Teil 2“	CXXVI

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Startseite YouTube Video "Ankommen in Deutschland"	58
Abbildung 2: Startseite YouTube Video "Anhörung in Deutschland"	59

1 Grundsätzliches:

Gruppenführung

- Im Vorfeld sollten mit den Beteiligten Gruppenregeln festgelegt werden: „Was wünschen Sie sich von der Gruppe und von mir?“
- Anschließend können die Punkte mit der Auflistung unter „Allgemeine Gruppenregeln“ ergänzt werden.
- Ein „Sprechstein“! oder Ähnliches kann für die Gruppenkommunikation hilfreich sein.
- Jede Zusammenkunft sollte von Ritualen begleitet werden. Diese geben dem Gesprächskreis Struktur und den Teilnehmenden (mit Fluchterfahrung) Stabilität:
Der Beginn und der Abschluss einer Runde kann dabei mit wiederkehrenden Übungen gestaltet werden, z.B. beim Ankommen eine Bewegungsübung oder ein Begrüßungsritual und zum Abschluss eine Reflexionsmethode (z.B. Bewertung mit Smileys).

Gruppengröße

Pro Moderator*in sollte die Gruppe eine Größe von 8 Personen nicht überschreiten. Ideal ist eine Anzahl von 6 Personen.

Dauer

Ein Gesprächskreis hat im besten Fall einen Umfang von 1 bis 2 Stunden:

Die ersten 15 Minuten sollten für eine Befindlichkeitsrunde genutzt werden (siehe: Reflexionsübungen): „Wie geht’s mir heute?“

In der ersten Hälfte kann mithilfe der Methoden ein Thema erarbeitet werden. Im zweiten Teil kann das Gesagte zu Diskussionen ausgeführt und reflektiert werden.

Weiterhin sollte ein Puffer von 15 Minuten zum freien Sprechen einkalkuliert werden in dem die Moderator*in nicht zwingend im Raum sein muss.



Die Spieldauer der Methoden ist variabel.

1.1 Allgemeine Gruppenregeln:

- Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe (Schweigepflicht)
- Respektvoller, freundlicher Umgangston
- Ängste und Probleme ernst nehmen
- Auf Bewertungen verzichten (Alle Antworten oder Meinungen sind erlaubt)
- Es gibt kein Richtig oder Falsch
- Kein Zwang (Keine Teilnehmer*in wird gezwungen etwas zu sagen, oder an jeder Sitzung teilzunehmen)

1.2 Gruppenregeln für Moderator*innen:

Teilnehmer*innen Freiraum geben

Jede Teilnehmer*in sollte persönliche und gestalterische Möglichkeiten bekommen, um an den Gesprächskreisen teilzuhaben. Auf unterschiedliche Gruppenrollen sollte Rücksicht genommen werden (z.B. die Schweigsamen, die Diskutierfreudigen). Die Gruppenleitung versucht, möglichst alle Rollen im Blick zu haben und ggf. zu agieren (siehe dazu auch: Tipps zum Umgang mit schwierigen Gruppen).

Eine ruhige, sichere Umgebung schaffen

Mit Pflanzen, Plakaten, Tischdecken und/oder Getränken eine Atmosphäre schaffen, in der sich die Teilnehmer*innen wohlfühlen. Keine Dekoration, die negative Gefühle hervorrufen könnte (Bilder von zerstörten Städten, hungrigen Menschen, oder Ähnliches).

Sich ausreichend Zeit nehmen

Die Methoden dienen dazu Gespräche anzuregen und sind kein Muss.

Vormachen

Zur leichteren Verständigung empfehlen wir, einige der Übungen vorzumachen bzw. mitzumachen. Bitte dabei auch selbst die Gruppenregeln beachten, das heißt: es gibt keinen Zwang sich bei den Gruppengesprächen einzubringen.

Störungen haben Vorrang

Wenn eine Teilnehmer*in gerade andere Sorgen oder Themen beschäftigen, sollten diese vorrangig besprochen werden.

Einen positiven Abschluss finden

Die Gruppenleitung achtet darauf, dass zum Gruppenende möglichst keine negativen Ereignisse „mitgenommen“ werden. Das Ende sollte so gestaltet werden, dass alle Inhalte nochmal zusammengefasst werden und jede Teilnehmer*in die Möglichkeit hat, Fragen zu stellen und noch etwas zu sagen.

Abschließende Reflexion

Der Gruppenabschluss sollte ausreichend reflektiert werden: „Was war gut? Was war schlecht?“



Achtung

Die Beziehung der Personen untereinander steht immer im Vordergrund. Auch die lehrreichste Methode kann bei fehlendem Vertrauen nichts bewirken.



Don't

Gehen Sie nicht auf die Fluchtgeschichte oder Hintergründe ein. Wenn die Anwesenden darüber berichten möchten, werden sie das Gespräch von sich aus suchen.

Gehen Sie nicht auf negative Erzählungen ein. Sie helfen Ihrem Gegenüber mehr, wenn Sie sich auf positive Aspekte verweisen: „Du bist hier, du bist in Sicherheit“

Zweifeln, verurteilen und bewerten Sie nicht die Entscheidungen/Meinungen/Antworten der Personen: „Ich verstehe dich, aber ich bin nicht einverstanden“ (siehe auch: „Allgemeine Gruppenregeln“)

Versuchen Sie nicht, das Leben der Beteiligten zu regulieren oder zu kontrollieren. Der Gesprächskreis dient dazu, Kontakt und Beziehungen herzustellen, in der die Menschen über ihre Gefühle sprechen und Informationen bekommen können.

2 Varianten in der Methodengestaltung

Methoden können je nach Gruppengröße, Bedürfnissen und persönliche Ausstattung der Teilnehmerinnen in unterschiedlichen Formen durchgeführt werden. Bei schwierigen Gruppen (z.B. schweigsamen Personen, die ungern in der Gruppe sprechen) bieten sich verschiedene Möglichkeiten des Umgangs und der Gestaltung an (siehe: Tipps im Umgang mit schwierigen Gruppen):

„Einzelarbeit“

- Die Teilnehmer*innen schreiben oder malen etwas zu dem Thema (je nach Sprachkenntnissen).
- Die Ergebnisse werden anschließend in der Runde besprochen (nur diejenigen, die möchten!).
- Die Blätter können aufgehängt werden oder von den Teilnehmer*innen aufbewahrt werden.
- Bei Aushängen im Gruppenraum können die Teilnehmer*innen sich jedes Blatt einmal anschauen. Bei Interesse an einer Idee, können die Teilnehmer*innen individuell angesprochen werden.
- So hat jede Teilnehmer*in die Möglichkeit an der Aufgabe teilzuhaben.
- Für „Schweigsame“, „Vielredner*innen“ und „Antreiber*innen“ geeignet.

„Paar-Interview“

- Die Teilnehmer*innen setzen sich in Zweiergruppen zusammen.
 - Bei der Zusammenkunft in der Gesamtgruppe, können die Ergebnisse der TN gegenseitig von der jeweiligen Partnerin vorgestellt werden.
 - Eine Vorstellung in der Großgruppe muss jedoch nicht erfolgen.
- Bei schweigsamen Personen, kann eine aktive Partner*in zur Seite gestellt werden.

„Kleingruppenarbeit“

- Die Teilnehmer*innen setzen sich in Dreier- oder Vierergruppen zusammen.
 - Die Ergebnisse können von einer oder mehreren Personen vorgestellt werden.
- Bei besonders aktiven Personen („Antreiber*innen“) können diese in Gruppen mit ebenfalls starken Personen zusammengesetzt werden.

„Arbeit mit der Gesamtgruppe“

- Die Fragen bzw. Aufgabenstellungen werden in der gesamten Gruppe gestellt.
- Die Ergebnisse werden auf einer Flipchart notiert.

„Alternative für Schweigsame“

- Weisen Sie darauf hin, dass die Flipchart auch noch nachträglich um Antworten ergänzt werden darf:
z.B. schriftlicher Nachtrag oder durch persönliche Ansprache der Moderator*in in der Pause.
- Ergebnisse können von den Teilnehmer*innen auch zu Beginn auf die Flipcharts geschrieben (bei Analphabet*innen: Hilfestellung durch Beteiligte) und im Anschluss in der Gesamtgruppe besprochen werden.

„Stilles Schreibgespräch“

- Die Gruppenarbeit kann auch ohne verbale Sprache stattfinden.
 - Die Teilnehmer*innen beantworten nacheinander eine oder mehrere Fragen, die jeweils auf einem großen Stück Papier notiert werden.
 - Sie können dabei auf die Aussagen anderer Teilnehmer*innen antworten (Gespräch) oder notieren sich ihre Gedanken zu dem Thema (oder malen dazu).
 - Dadurch entsteht gleich ein Gemeinschaftswerk, in dem Gedanken ohne verbale Kommunikation ausgetauscht werden können.
 - Auch hier sollten die Ergebnisse im Anschluss nochmal besprochen werden. Ebenso sollte die Möglichkeit bestehen Fragen zu stellen, wenn etwas nicht verstanden wurde. Sollte eine TN nicht auf die Frage antworten wollen, wird die Aussage so stehen gelassen.
 - Alternativ können sich die TN auch hier individuell ansprechen und nachfragen.
-
- Für „Schweigsame“ und „Vielredner*innen“ geeignet.
 - Nur für Gruppen geeignet, die lesen und schreiben können.

„Expertenmeinung“

- Wenn mehr Informationen oder die Meinung von Fachkräften benötigt werden, um z.B. andere Sichtweisen einzubringen, sollten Referierende eingeladen werden.
- Einseitigkeit sollte vermieden werden, d.h. verschiedene Parteien zu dem Thema einladen (allerdings zu unterschiedlichen Zeiten, um hitzige Diskussionen zu vermeiden):
- Zum Beispiel:
 - Moschee, Tempel, Synagoge und andere Kirchen
 - Jobcenter, Gewerkschaften
 - Referent*innen von verschiedenen Arbeitsmarktprojekten (z.B. Netwin, Migrantinnen stärken)
 - Migrantenorganisationen (zum Beispiel: Russische Welle, Bulgarische Tanzgruppe, und weitere)

„Freies Malen, Reden und Schreiben“ ☞

- Bitte ausreichend Zeit für ein „Freies Schaffen“ nehmen. Themenunabhängig kann es für viele Teilnehmer*innen erholsam sein, ihre Gefühle im freien Malen, Reden oder Schreiben auszudrücken. Diese Methode muss kein Ergebnis oder Ziel mit sich bringen.
- Die Teilnehmer*innen dürfen sich bei verschiedenen Methoden auch in ihrer Muttersprache beteiligen. Dadurch können die Teilnehmer*innen Belastungen loswerden, die sie auf Deutsch nicht ausdrücken können. Entweder können andere Teilnehmer*innen im Kurs das Gesagte übersetzen oder es bleibt im Raum stehen.
- Beim Malen, dürfen die Beteiligten ohne thematische Vorgaben kreativ werden.

„Alternative“

- Die Beteiligten bekommen eine Zeit (Pause) zur Verfügung gestellt in der sie frei miteinander sprechen können.

3 Erste Phase: Kennenlernen

„Sprechstein“

- Nur Teilnehmer*innen, die den Stein in der Hand halten, dürfen sprechen.
- Beteiligte, die nichts sagen möchten, können den Stein einfach weitergeben.
- Dadurch wird den Anwesenden der Druck genommen etwas sagen zu müssen.

➤ Zum Kennenlernen der Frauen oder auch als Gruppenritual.

◆ Material: „Sprechstein“

„Aufstellungsübung“

- Die Teilnehmer*innen stellen sich je nach Abfrage der Reihe nach auf.
- Die Aufstellung erfolgt von der geringsten zur größten Einheit (z.B. Aufstellung von links nach rechts, wobei links eine Minute und rechts mehrere Stunden bedeuten).
- Mögliche Fragen:
 - Wie lange sind Sie hergefahren?
 - Was haben Sie heute bisher gemacht?
 - Stellen Sie sich in alphabetischer Reihenfolge Ihrem Namen nach auf.
 - Stellen Sie sich dem Alter nach auf.
 - Wie lange sind Sie schon in Deutschland?
 - Wie lange lernen Sie bereits Deutsch?
 - ...

 In Anlehnung an Spitzzok von Brisinski, Marek (2018a: 8, z.T. ergänzt).

„Weltkarte“

- Die Beteiligten stellen sich eine Weltkarte im Raum vor.
 - Die Moderator*in gibt die Himmelsrichtungen (Norden, Osten, Süden, Westen), sowie einige Kontinente vor.
 - Die Teilnehmer*innen stellen sich nach den folgenden Fragen auf der Weltkarte auf:
 - Wo liegt Ihr Geburtsort?
 - Wo sind Sie aufgewachsen?
 - Wo würden Sie gerne wohnen?
 - Anschließend stellen alle Teilnehmer*innen ihren Ort vor.
- ⌚ Spieldauer: ca. 15 Minuten

📖 In Anlehnung an Bosch, Karl (2016, z.T. ergänzt).

„Flagge malen“ 🎨

- Die Teilnehmer*innen zeichnen die Flagge ihres Heimatlandes.
- Nach der Fertigstellung werden diese im Raum aufgehängt, um die Vielfältigkeit der Anwesenden darzustellen.
- Es können auch Flaggen nach eigenen Wunschvorstellungen gestaltet werden.

👉 **Die Übungen „Weltkarte“ und „Flagge malen“ sind nicht bei psychisch erkrankten, oder traumatisierten Teilnehmer*innen anzuwenden!**

„Vorstellung durch Symbole und Bilder“ 🎨

- Die Teilnehmer*innen überlegen sich sieben Symbole, die sie selbst am besten beschreiben und zeichnen diese auf ein Blatt Papier.
- Anschließend erzählen die Teilnehmer*innen, was sie mit diesen Symbolen/Zeichnungen verbinden:
z.B. „Ich male die Sonne, weil es mich an meine Heimat erinnert“ oder „Ich male einen Ball, weil ich gerne Fußball spiele“.

„Satzergänzungen“

- Es werden Satzanfänge auf Karten genannt, die durch die Teilnehmer*innen ergänzt werden.
- Die Karten der verschiedenen Kategorien können gemischt werden, sodass jede der Teilnehmer*innen eine Karte auswählt, die sie beantworten möchte.
- Varianten:
 - Alternativ kann dieselbe Frage von allen Beteiligten beantwortet werden.
 - Die Sätze können zunächst in Einzelarbeit auf A4 Papier ergänzt werden.
 - Je einen Satzanfang auf ein großes Stück Papier schreiben und die Antworten in der Gruppe sammeln und notieren.
- Mögliche Satzanfänge:
 - „Mein Leben in Deutschland...“
 - „Mein Leben in...“
 - „Wenn.....dann...“
 - *Zum Beispiel: wenn ich einen Führerschein habe, dann geht es mir besser.*
 - „Ich wünsche mir, dass...“
 - „Wenn ich ganz viel Geld hätte, dann würde ich ...“
 - „Ich fühle mich nicht willkommen, wenn...“

◆ Material: „Talk-Box“

 Satzanfänge aus Filker, Claudia et. al. (2016, z.T. ergänzt).

„Inhalte sammeln“

- Inhalte für die kommenden Gesprächsrunden können auf einer Flipchart gemeinsam mit den Teilnehmer*innen gesammelt werden.
 - Zum Beispiel:
 - Gruppenregeln
 - Wünsche und Erwartungen
 - Themen, die mich interessieren
 - Allgemeine Fragen
 - Themenspeicher:
 - Sind die Themen gesammelt, wird gemeinsam mit der Gruppe entschieden, welche Inhalte zuerst besprochen werden sollen (z.B. in Bezug auf Dringlichkeit).
 - Der Themenspeicher sollte stets präsent sein, um zu prüfen welche Inhalte noch offen sind und jederzeit Ergänzungen nachtragen zu können.
- ◆ Kopiervorlage „Wunschbaum“

„Mein Koffer“ (alternativ: „Mein Heißluftballon“) 

- Der Koffer soll symbolisch für die persönliche Lebensreise stehen.
 - Jede Teilnehmer*in bekommt eine Kopiervorlage, die sie nach den folgenden Kriterien gestalten kann:
 - Als Steckbrief mit Angaben zu:
 - Alter, Name, Wohnort, Beruf oder Schule
 - Familienstand und Kinder
 - Wichtigstes Ereignis im Leben
 - "Was ich über mich sagen möchte!"
 - "Mein Lebensmotto lautet ..."
 - "Warum ich hier bin ... "
 - Meine Lieblingsspeise
 - Mein Lieblingsreiseland
 - "Wünsche für die Zukunft"
 - ...
 - ➔ siehe dazu auch die Methode „Steckbrief“
 - Mit Erwartungen an die Gespräche
 - Mit der aktuellen Gefühlslage
 - Der Koffer kann mit Farben, Papierschnipseln, Fotos und/oder Bildern aus Zeitschriften beliebig gestaltet werden.
 - Zu jedem Gesprächskreis kann der Koffer mit neuen Erkenntnissen gefüllt werden.
 - Zum Abschied erzählen die Teilnehmer*innen was sie von dem Kofferinhalt mitnehmen und was sie zurücklassen.
- Bei Analphabeten: Hilfe von einer Partner*in oder Arbeit in Zweiergruppen.
- ◆ Kopiervorlage: „Koffer“ oder „Heißluftballon“
-  Steckbriefangaben aus Bundeszentrale für politische Bildung (o.J.): „Partnerinterview nach Leitfragen, Steckbrief“.

„Steckbrief“

- Die Beteiligten bilden Zweiergruppen.
- Die Frauen stellen sich gegenseitig die Fragen aus dem Steckbrief, sodass jede Teilnehmer*in die Informationen der jeweils anderen notiert.
- Anschließend stellen sie die Interviews in der großen Gruppe vor.
- Die Steckbriefe werden für alle sichtbar aufgehängt.
- Alternative:

Die Teilnehmer*innen erstellen die eigenen Steckbriefe in Form eines Koffers → siehe „Mein Koffer“

Der Steckbrief kann mit einem Foto oder einer Zeichnung ergänzt werden.

⌚ Spieldauer: ca. 45 Minuten

➤ Die Gruppenleiter*in sollte sich an der Übung beteiligen.

◆ Kopiervorlage: „Steckbrief“

📖 In Anlehnung an Bundeszentrale für politische Bildung (o.J.: z.T. ergänzt):
„Partnerinterview nach Leitfragen, Steckbrief“.

4 Übungen für Zwischendurch: Zur Entspannung und Konzentration

4.1 Entspannungsübungen

Entspannungsübungen können zu verschiedenen Zwecken eingesetzt werden, zum Beispiel thematisch für die Entwicklung von Zukunftsvisionen, zum Beginn oder Abschluss einer Gruppenstunde.

Phantasiegeschichten

Alle untenstehenden Phantasiegeschichten sind auch grundsätzlich als allgemeine Entspannungsübungen nutzbar:

- Am Meeresstrand
 - Atemübung
 - Autogenes Training

- Der Berg der Wünsche
 - Anregung der eigenen Vorstellungskraft
 - Entspannung
 - Erkennen unbewusster Wünsche
 - Zielsetzung

- Der Spaziergang im Wald
 - Entspannung
 - Verbesserung der Vorstellungskraft

- Der Straßenspaziergang in die Zukunft
 - Definition von Wünschen
 - Zielsetzung

- Kraft der Phantasie 
 - Nutzen Sie die Kraft der Gedanken. Regen Sie eine Zukunftsreise an.
 - Die Frage: „Wie sehen Sie ihr Leben in 5 Jahren?“ kann in einem Gespräch beantwortet werden.
 - Oftmals nehmen sich die Teilnehmer*innen auch mehr Zeit, wenn ein „Zukunftsweg“ aufgemalt oder aufgeschrieben wird.

- Mein Schutzraum (*für Erfahrene*)
 - Abgrenzung und Schutz

- Der Flug des Adlers (*für Erfahrene*)
 - Vermittlung von Freiheit, Kraft und Stärke
- Alternative „Krafttiere“:
 - Was gibt mir Kraft? Was sind meine Stärken?
 - Welches Tier beschreibt mich am besten?
 - Worauf bin ich stolz?

◆ Material: Bildkarten „Krafttiere“

◆ Material: „Entspannungsreisen“

Entspannungsgeschichten

- Spaziergang im Park



Achtung:

- Kurze, einfache Sequenzen.
- Nur bei psychisch stabilen Menschen anwenden!
- Lebendige Anleitung / Stimme. Keine meditative Vertiefung.
- Achten Sie auf eine ruhige und wohlwollende Atmosphäre.

◆ Material: „Entspannungsreisen“

📖 Phantasie- und Entspannungsgeschichten aus Schellenberg, Bärbel (2018a-i).

4.2 Bewegungsübungen

„Blinzel-Spiel“

- Die Gruppe bildet einen Stuhlkreis.
- Eine Teilnehmer*in steht in der Mitte.
- Die sitzenden Teilnehmer*innen blinzeln sich zu und tauschen schnell die Plätze.
- Die stehende Teilnehmer*in versucht einen freien Stuhl zu ergaunern.

„Pantomime“

- Die Teilnehmer*innen werden in zwei Gruppen eingeteilt.
- Jede Gruppe bekommt einen Begriff, den sie nur durch den Einsatz von Mimik und Gestik darstellen sollen.
- Die jeweils andere Gruppe muss den Begriff erraten.
- Die Inhalte sollten leicht darzustellen sein.

„Atemübung“

- Beim Einatmen bis 4 zählen.
- Atem halten und bis 8 zählen, dann ausatmen.
- Die Übung wird von den Teilnehmer*innen nur so lange durchgeführt bzw. der Atem gehalten, wie es für sie angenehm ist.
- zur Entspannung und Beruhigung

 Spitzcok von Brisinski, Marek (2018a: 8, z.T. ergänzt).

„Abklopfen“

- Die Teilnehmer*innen stehen auf (in einem Kreis oder am Platz).
- Erster Schritt:
 - Sie klopfen beginnend beim Oberarm in Richtung Unterarm alles Negative (Stress, Müdigkeit, ...) ab.
 - Danach gehen sie zum anderen Arm über.
 - Es folgen die Seiten des Oberkörpers.
 - Anschließend werden die Oberschenkel in Richtung Füße abgeklopft

- Zweiter Schritt:
 - Anstatt zu klopfen, streichen die Teilnehmer*innen die Anspannung mit der flachen Hand die oben genannten Stellen von oben nach unten aus dem Körper heraus.
- Dritter Schritt:
 - Die Moderierende öffnet das Fenster oder die Tür.
 - Mit einer Handbewegung entlassen die Teilnehmer*innen die Anspannung nach draußen.

📖 In Anlehnung an Spitzcok von Brisinski, Marek (2018b).

„Auf einem Bein stehen“ und „Über Kreuz“ 🦋

- Zunächst stellen sich die Teilnehmer*innen auf ein Bein.
- Sie strecken dabei den gegenüberliegenden Arm aus oder berühren das gegenüberliegende Ohrfläppchen.
- Die Teilnehmer*innen Zählen dabei bis 30.
- Danach erfolgt ein Wechsel des Beins

Alternativ:

- Die linke Hand zum rechten Knie führen, währenddessen das rechte Bein heben (15 Sekunden halten).
- Danach erfolgt ein Wechsel des Beins.
- Circa zehn Mal wiederholen.

➤ Selbst durch einfache Bewegungen werden Gehirn und Körper aktiviert, die zu einer psychischen Beruhigung führen können.

📖 In Anlehnung an Spitzcok von Brisinski, Marek (2018c: 6, z.T. ergänzt).

„Verschränkung“ 🌀

- Die Teilnehmer*innen stellen sich auf.
- Den linken Fuß auf die rechte Seite vom rechten Fuß stellen.
- Dann beide Arme nach vorne ausstrecken, Daumen nach unten.
- Den linken Arm über den rechten Arm legen.
- Mit den Handinnenseiten aneinander und die Finger ineinander verschränken.
- Dann die Hände nach unten durch die Armschlaufe und hoch vor die Brust ziehen.
- Ein bis zwei Minuten halten und entspannt atmen.
- Dann die Arme wieder herunterlassen und die Füße neben einander in die Ausgangsposition stellen.
- Die Fingerkuppen aneinanderlegen und einige Sekunden halten.

➤ Mehrfache Wiederholungen der Übung beruhigen und fördern die Konzentration.

📖 Übung nach Brain Gym, zit. nach Spitzcok von Brisinski, Marek (2018c: 7, z.T. ergänzt).

„Gorilla rollt den Stein“ 🌀

- Die Teilnehmer*innen stehen und stellen ihre Füße schulterbreit auf.
- Der Oberkörper ist aufrecht.
- Die Knie sind leicht gebeugt.
- Die Hände rotieren vor dem Körper:
 - Die Hände bewegen sich kreisend umeinander, als ob Garn oder ein Kabel aufgerollt wird.
 - Die Richtung wechseln.
 - Die Kreise größer oder kleiner, schneller oder langsamer ziehen.

📖 Spitzcok von Brisinski, Marek (2018c:7, z.T. ergänzt).

„Qi Gong“ ☯

- Ausgangspunkt
 1. Die Teilnehmer*innen stehen und stellen ihre Füße schulterbreit auf.
 2. Der Oberkörper ist aufrecht.
 3. Die Knie sind leicht gebeugt.
 4. Die Hände befinden sich unten zusammen vor dem Körper.
 5. Die Bewegungen werden mit der Atmung aufeinander abgestimmt.
- Erster Schritt
 1. Einatmen:
Hände mit den Handinnenflächen nach oben langsam bis auf Schulterhöhe hoch bewegen.
 2. Ausatmen:
Hände mit dem Handrücken nach oben langsam runter bewegen.
- Zweiter Schritt
 1. Einatmen:
Hände mit den Handinnenflächen nach oben langsam bis auf Schulterhöhe hoch bewegen.
 2. Ausatmen:
Hände nach vorne und im großen Bogen seitlich (rechts und links) nach hinten bis zur Ausgangsposition gleiten lassen.
- Dritter Schritt
 1. Einatmen:
Hände mit den Handinnenflächen nach oben langsam bis auf Schulterhöhe hoch bewegen.
 2. Ausatmen:
Hände hoch bis über den Kopf hinausheben und im großen Bogen seitlich nach unten bis zur Ausgangsposition gleiten lassen.

- Alle Schritte werden dreimal wiederholt.

- Variante:
 - Text zur Übung:
 1. Einatmen: Ich nehme die Kraft der Erde in mir auf.
Ausatmen: Ich gebe meine Schwere an die Erde ab.
 2. Einatmen: Ich nehme die Kraft der Erde in mir auf.
Ausatmen: Ich richte meinen Blick zum Horizont hinaus.
 3. Einatmen: Ich nehme die Kraft der Erde in mir auf.
Ausatmen: Und gestalte meinen Raum.

📖 Spitzcok von Brisinski, Marek (2018c: 7, z.T. ergänzt).

„Die Eule“ 🦉

- Die Teilnehmer*innen stellen sich gerade auf, der Kopf schaut geradeaus.
 - Ohne den Kopf zu bewegen, schauen die Teilnehmer*innen mit den Augen nach links und nach rechts im Wechsel.
- Der Wechsel der unterschiedlichen Bilder (durch Lichteinstrahlung) wirkt beruhigend.
- 📖 In Anlehnung an Spitzcok von Brisinski, Marek (2018b).

„Wingwave“ 

- Die Teilnehmer*innen stellen sich gerade auf, die Knie sind leicht gebeugt.
 - Einen Arm strecken sie gerade aus (als ob sie auf ihr gegenüber zeigen).
 - Danach bewegen sie den ausgestreckten Arm um 180 Grad zur Seite und bis nach hinten, der Oberkörper und der Kopf bleiben weiterhin nach vorne gerichtet.
 - Dann schauen die Teilnehmer*innen nach hinten, um den Punkt zu fixieren, auf dem ihr Finger zeigt.
 - Nun nehmen sie den Arm wieder runter und drehen sich nach vorne.
 - Die Teilnehmer*innen versuchen sich den Punkt in Gedanken vorzustellen. Im zweiten Schritt versuchen die Teilnehmer*innen sich vorzustellen, wie sie den Punkt nicht nur erreichen, sondern ein Stück darüber hinaus gehen.
 - Nun versuchen die Teilnehmer*innen den angepeilten Punkt vom ersten Mal erneut zu treffen, indem sie die Teile ein- bis dreimal wiederholen.
 - Die Teilnehmer*innen erkennen dann, dass sie den Punkt meist übertreffen.
- Die Teilnehmer*innen erkennen, dass sie Ziele leichter erreichen, wenn sie eine Vorstellung davon haben bzw. sich diese bereits vorgestellt bzw. vor Augen geführt haben.

 In Anlehnung an Spitzcok von Brisinski, Marek (2018b).

„Percussion-Übung“ 🦉

- Die Teilnehmer*innen stellen sich auf, in einem Kreis oder am Platz bleibend.
- Zwei Finger werden im Rhythmus zweimal langsam auf die Handinnenfläche geklopft, danach zweimal auf die Thymusdrüse (hinter dem Brustbein).
- Die Moderator*in sagt den Namen einer Teilnehmer*in im Rhythmus des Klopfens:
Zum Beispiel: Tan-ja.
- Die Teilnehmer*innen wiederholen den Namen im gleichen Rhythmus.
- Die Moderator*in geht alle Namen der Teilnehmer*innen (inklusive ihrem eigenen) durch.

➤ Die Übung wirkt beruhigend.

📖 In Anlehnung an Spitzcok von Brisinski, Marek (2018b).

4.3 Ressourcenübungen

Manchmal fällt es Menschen schwer, etwas Schönes und Positives in ihrem Leben zu finden. Sie sind dann eher auf Probleme und Schwierigkeiten konzentriert. Alle Menschen haben Erlebnisse, an denen sie sich freuen können (und seien es ganz kleine). Bei diesen Übungen geht es darum, das Positive im Leben mehr zu entdecken und zu verstärken (die persönlichen Ressourcen). Dabei ist es wichtig, dass wir als Begleitpersonen selber zuversichtlich, positiv bleiben. Mit positiver Neutralität, Freude und wenn passend, etwas Humor.

In sich selber gut zentriert sein, freundlich und zugewandt, können wir Mitgefühl haben, ohne in das Leiden anderer einzusteigen. Das eigene (Körper-)Gefühl und immer wieder in eine Außenwahrnehmung (Vogelperspektive) zu gehen, hilft dabei.

📖 Spitzcok von Brisinski, Marek (2018c: 6).

„Ressourcenblatt bzw. Ressourceninterview“

- Nach einer kurzen Erläuterung des Ressourcenblatts, wird das Blatt ausgefüllt, entweder alleine, begleitet, oder im Gespräch.
- Anschließend gibt es einen Austausch über vorhandene und potentielle Ressourcen.
- Dabei können verschiedene Aspekte betrachtet werden, z.B. Unterschiedlichkeit und Vielfältigkeit; das Schöne in kleinen Dingen; Dankbarkeit, für das, was bereits da ist (egal, wie klein).

Alternativ:

- Das Ressourceninterview ist ausführlicher und die Fragestellungen umfangreicher. Das Interview ist daher nur für Personen geeignet, die bereits sehr gut Deutsch sprechen und verstehen.

- Ressourcen sind positive Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Weltanschauungen, Beziehungen, Visualisierungen, äußere Bedingungen, die positive Wahrnehmungen entstehen und sich ausdehnen lassen. Ressourcen sind bei jedem Menschen vorhanden und können sich stets erweitern, wenn der Fokus daraufgelegt wird.

◆ Kopiervorlage „Ressourcenblatt“

◆ Kopiervorlage „Ressourceninterview“

📖 Spitzcok von Brisinski, Marek (2018c: 6, z.T. ergänzt).

„5-4-3-2-1 Methode zur Re-Orientierung im Hier und Jetzt“

Eine sehr einfache Übung, die helfen kann, wieder im Hier und Jetzt anzukommen, um aus Gedankenschleifen herauszukommen, sowie zur Beruhigung. Die Übung kann überall gemacht werden, alleine oder mit jemanden zusammen.

- Fünf Dinge oder Eindrücke benennen, die jetzt gerade gesehen werden (egal was, z.B. Zeiger einer Uhr, Boden, Bild, ein Körperteil).
 - Fünf Geräusche oder Eindrücke benennen, die jetzt gerade gehört werden (egal was, z.B. das Ticken einer Uhr, Straßengeräusche, Nachbarn, mein Herzschlag).
 - Fünf Körperempfindungen benennen, die jetzt gerade gespürt werden (zum Beispiel: meinen Fuß auf dem Boden, meinen Po auf der Sitzfläche, ein Kribbeln in den Händen)
 - Dann viermal aus den drei oben genannten Bereichen Dinge benennen, dann dreimal, zweimal, einmal.
 - Es ist vollkommen in Ordnung, Sachen zu wiederholen, oder sich mal zu erzählen, kein Problem. Versuchen Sie bei der Reihenfolge zu bleiben.
-
- Zur Krisenintervention, oder bei Flashbacks finden manche Menschen es einfacher, diese Übung umgekehrt zu machen: 1-2-3-4-5 Dinge benennen.
- 📖 Übung nach Yvonne Dolan, zit. nach Spitzcok von Brisinski, Marek (2018c: 8).

„Glücksperlen (auf schöne Kleinigkeiten achten)“

- Die Grundlage ist hier, schöne Kleinigkeiten im Alltag zu bemerken und zu registrieren.
 - Zuerst werden ca. fünf bis zehn schöne kleine Gegenstände gefunden/gesammelt/gekauft (Bohnen, Glasperlen, kleine Steine o.ä.).
 - Am Morgen werden sie alle in eine Hosentasche (oder Säckchen) getan.
 - Bei jeder kleinen Freude, jedem schönen Erlebnis, Gedanken, Gefühl, wechselt eine Glückssperle von einer Hosentasche in die andere (oder ins andere Säckchen).
 - Am Abend werden die Glückssperlen gezählt und sich an die schönen Erlebnisse erinnert.
- Wenn Menschen dies regelmäßig machen, richtet es den Blick immer mehr auf das Positive im Leben, auch auf die Kleinigkeiten, die das Leben bereichern. So wird der Fokus mehr auf das Schöne gerichtet.
- 📖 Übung nach Sabine Lehmann, zit. nach Spitzcok von Brisinski, Marek (2018c:8).

„Dankbarkeit“

- Die Teilnehmer*innen überlegen sich: „Was ist gut in meinem Leben?“
 - Für welche großen und kleinen Dinge in meinem Leben bin ich dankbar?“
 - Dazu können sie eine innere oder schriftliche Liste erstellen.
 - Nun achten die Teilnehmer*innen auf ihre Gefühle und Körperempfindungen: Verändert sich etwas?
 - Diese Übung sollte oft wiederholt und Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst wahrgenommen werden.
- Mit der Zeit kann diese Übung dazu führen, dass sich die Wahrnehmung auf das Gute und Schöne im Leben ausrichtet, egal wie klein, oder groß dies ist.
- 📖 Spitzcok von Brisinski, Marek (2018c: 8-9).

„Ressourcen malen, kreativ gestalten, symbolisieren“ 

- Diese Übung verhilft dazu die emotionalen und unbewussten Ebenen besser zu verankern.
- Bilder und auch Symbole haben eine sehr individuelle Bedeutung, die sehr stärkend sein kann.
- Es können auch Objekte als Symbole gefunden und benutzt werden.

 Spitzcok von Brisinski, Marek (2018c: 9).

„Schöne Erinnerungen mit allen Sinnen erleben“

Bei dieser Übung ist es wichtig, stets im Hier und Jetzt präsent zu bleiben, d.h. nicht zu tief zu entspannen und auf keinen Fall „wegzudriften“. Gut ist es, klar zu beobachten, was passiert auf allen Sinnesebenen:

- Denken Sie an ein(e) schöne Erinnerung/schönes Erlebnis **in Deutschland**, die/das nur gute Gefühle ausgelöst und nur schöne Inhalte hat.
- **Erinnere dich Schritt für Schritt mit allen Sinnen:**
 - Visuell: Was haben Sie gesehen?
 - Auditiv: Welche schönen Klänge oder Töne gab es?
 - Körpergefühl: Wie war die Temperatur?
 - Aktivität: Wo waren Sie? Was haben Sie gemacht?
 - Geruch: Gab es einen schönen Duft?
 - Geschmack: Haben Sie etwas Gutes gegessen?
- **Kosten Sie diese Erinnerung mit allen Sinnen aus und verstärken Sie sie weiter, sodass das innere Gefühl immer schöner wird und sich im Körper ausweitet, sich ausdehnt. Genießen Sie es ausführlich und beenden Sie es, wann immer Sie es möchten.**
- **Denken Sie daran:**
Diese oder andere schöne Erinnerungen und Erlebnisse können Sie jederzeit wieder erleben.

 Spitzcok von Brisinski, Marek (2018c: 9, z.T. ergänzt).

„Lichtstrom-Übung“

- Registrieren Sie im eigenen Körper, wo sich Anspannung oder auch Schmerz befindet.
- Geben Sie der Stelle eine Form und eine Farbe mit einer Temperatur, so dass es ein Gebilde wird.
- Nun lassen Sie aus einer Quelle Licht entstehen, das wohltuend und heilend ist.
- Das Licht hat eine schöne Farbe, ist leuchtend, glänzend, glühend.
- Lassen Sie das Licht Stück für Stück in das angespannte/schmerzhaftes Gebilde einströmen.
- Das farbige Licht bedeckt, flutet und umgibt das Gebilde mehr und mehr, füllt auch das Innere des Gebildes völlig aus.
- Bis schließlich die Energie dieses farbigen, heilenden Lichtes das Gebilde immer mehr auflöst.
- Nehmen Sie wahr, wie das Licht nach und nach Ihren ganzen Körper ausfüllt.
- Von Kopf bis zu den Füßen, und sich immer weiter rings um Sie herum ausbreitet. Genießen Sie dieses schöne Gefühl des wohltuenden, heilenden Lichtes in und um Sie herum.
- Bewahren Sie, wenn Sie möchten, diese heilende Energie des Lichtes in Ihrem Körper und nutzen Sie weiterhin diese oder andere heilende Lichtquellen in Form dieser Übung.

📖 Übung nach Luise Reddemann, zit. nach Spitzcok von Brisinski, Marek (2018c:9).

4.4 Reflexionsübungen

Reflexionsübungen werden zum Anfang und zum Ende einer Gruppenstunde durchgeführt.

„Einsatz von Smileys“

- Der Einsatz von Smileys soll den Beteiligten helfen, ihre Stimmung zu äußern:
 - Haben Sie alles verstanden?
 - Wie bewerten Sie die durchgeführte Stunde?
 - Wie ist die Stimmung der Teilnehmer*innen am heutigen Tag?

◆ Kopiervorlage: „Smileys“

„Befindlichkeitsskala (SUC – Subjective Unit of Comfort)“

- Die Teilnehmer*innen äußern wie sie sich zu Beginn der Sitzung fühlen, auf einer Skala von 0 bis 10.
 - 0 = sehr schlecht, müde, ausgelaugt
 - 10 = sehr gut, besser geht es nicht
 - Die Teilnehmer*innen können weitere Erklärungen abgeben, müssen sie aber nicht.
 - Die Gruppenleiter*in kann auch grundsätzlich nur die Zahl der einzelnen Beteiligten erfragen.
 - Die Äußerungen werden nicht kommentiert.
 - Am Ende der Sitzung wird die Übung wiederholt, um Veränderungen sichtbar zu machen.
- Die Übung ermöglicht den Teilnehmer*innen die Veränderung ihrer Gefühlslage sowie positive oder negative Ereignisse auf ihr Wohlbefinden zu erkennen.

 In Anlehnung an Spitzcok von Brisinski, Marek (2018b).

- ◆ Material: „Gefühlsthermometer/Energieuhr“

„Gefühlskarten“ 

Gefühlskarten können dazu genutzt werden:

- die eigenen Gefühle zu erforschen und reflektieren
- Gefühlsausdrücke einzuschätzen und zu benennen
- Unterrichtseinheiten zu bewerten
- ...

◆ Material: Bildkarten „Emotionen“

5 Zweite Phase: Informationen

5.1 Allgemein

„Brainstorming“

- Die Moderator*in stellt ein Problem dar, z.B. „Ich finde keinen Kindergartenplatz für unser Kind, was kann ich tun?“.
- Die Teilnehmer*innen schreiben alles auf was ihnen zum Thema einfällt, z.B. auf Karten.
- Danach werden die Karten an die Flipchart geheftet.
- Es gibt keine falschen Antworten, auch unmögliche Ideen sind erlaubt → keine Bewertung.
- Anschließend werden die Begriffe thematisch geordnet.
- Eventuell kann der Moderator oder ein externer Referent zusätzliche Informationen geben.

➤ Lösungsorientiertes Arbeiten

„Plakate gestalten“

- Die TN gestalten ein Thema auf Tapete, Flipchart, DIN-A3 Papier oder Tonkarton
- Sie nutzen dafür neben bunten Stiften und Schere auch Bilder aus Zeitschriften, Zeitungen etc., die sie ansprechen.
- Abschließend stellen sie ihr Plakat vor und erklären der Gruppe, warum sie sich für bestimmte Bilder entschieden haben.

„Bildkarten“

- Bildkarten können in vielfältigen Situationen eingesetzt werden unter anderem zu den Themen: Familie, Lebensmodelle, Geschlechterrollen und Frauenrechte.
- Die Teilnehmer*innen wählen die Karten, die sie z.B. mit „der Rolle der Frau“ oder „Typisch Deutsch“ verbinden.
- Anschließend können die Teilnehmer*innen ihre Karten näher erklären.
- Mögliche Fragen:
 - Beschreiben Sie Ihren Lebensweg in Deutschland anhand der Karten.
 - Welche Karte gefällt Ihnen und warum?
 - Welches Bild ist Ihnen unbekannt?

◆ Material: „Bildkarten zur Biographiearbeit“

📖 In Anlehnung an Klingenberger, Hubert (2012: z.T. ergänzt).

„(Sprach-) Memory-Spiel“

- Die Gruppe teilt sich in zwei Gruppen auf.
- Die Memory-Karten liegen mit der Rückseite nach oben auf dem Tisch, sodass die Bilder nicht erkennbar sind.
- Die Teilnehmer*innen versuchen der Reihe nach zwei gleichen Paaren aufzudecken.
- Dabei nennen sie die deutschen Begriffe der aufgedeckten Karten.
- Ungleiche Paare müssen wieder umgedreht werden, danach ist die nächste Teilnehmer*in an der Reihe.
- Teilnehmer*innen, die ein paar gefunden haben dürfen es behalten und solange weitere Karten umdrehen, bis sie ein ungleiches Paar aufdecken.
- Die Teilnehmer*innen mit den meisten Karten hat gewonnen.

Alternative:

- Die Teilnehmer*innen ordnen die Bilder eines Memory-Spiels den jeweiligen Ländern zu.
- Durch das mehrfache Aufdecken derselben Karten, prägen sich die Begriffe schneller ein.
- ◆ Material: „Memo-Spiel 'Wie heißt das?'“
- 📖 In Anlehnung an Langenscheidt (2016: z.T. ergänzt).

„Mehrsprachiges Infomaterial“

- Mit mehrsprachigen Infomaterial arbeiten:
 - siehe Infomaterial im Koffer
- Die Teilnehmer*innen geben das, was sie verstanden haben auf Deutsch wieder.

„Frage- und Antwort- Karten“

- Die Teilnehmer*innen überlegen sich selbst Fragen zu dem Tagesthema auf Karteikarten.
- Die Antworten werden im Anschluss gemeinsam erarbeitet.

„Fragekatalog - Ampelkarten“

- Mit Rot-/Gelb- und Grünkarten können die Teilnehmer*innen Zustimmung oder Ablehnung signalisieren:
 - Grün: Ja
 - Gelb: Vielleicht
 - Rot: Nein
- Die Karten sind vielfältig einsetzbar. Es kann abgestimmt, Wissen und die gegenwärtige Stimmung abgefragt, oder vielfältige Meinungen zum Ausdruck gebracht werden.
- Die Teilnehmer*innen erkennen wie schwierig einige Fragen sind, z.B.:
 - „Dürfen Frauen in Deutschland wählen?“
 - „Die Deutschen/ Männer nehmen uns ernst.“
 - „Wir können überall mitbestimmen, wo es für uns wichtig ist.“
 - „Die Gesprächskreise gefallen mir gut.“
 - „Ich habe heute viel gelernt/ erfahren.“
- Die Moderator*in notiert die Ergebnisse. Anschließend werden die Ergebnisse gemeinsam mit der Gruppe betrachtet und reflektiert.

Variante 1:

- Drei runde Pappscheiben in den jeweiligen Farben vorbereiten und auf den Boden legen. Die Teilnehmer*innen stellen sich zu der Farbe.

Variante 2:

- Bei jedem Ja gehen die Teilnehmer*innen einen Schritt vor und bei jedem Nein einen Schritt zurück.
- Die Teilnehmer*innen erkennen wie schwierig einige Fragen sind und kommen ins Gespräch.
- ◆ Material: Ampelkarten
- ◆ Kopiervorlage: Ampelscheiben
- 📖 In Anlehnung an Bundeszentrale für politische Bildung: „Ampelspiel“ (z.T. ergänzt).
- Die deutsche Sprache kennenlernen

„Rollenspiele“

- Die Teilnehmer*innen spielen alltägliche Situationen nach zum Beispiel:
 - Besuch beim Arzt
 - Besuch einer Behörde
 - Besuch in der Schule
 - Vorstellungsgespräch
- Die Teilnehmer*innen können dadurch Probleme zum Ausdruck bringen, zum Beispiel:
„Wie kann ich mich vor Rassismus schützen?“
- Die Moderator*in kann die Gruppe einbeziehen und fragen, wo sie Schwierigkeiten sehen und welche Lösungsmöglichkeiten es gibt.
- Die Moderator*in kann Informationen zu Beratungs-/Hilfsstrukturen im jeweiligen Ort bzw. andere Lösungen präsentieren oder für eine spätere Gruppenstunde Informationen einholen und Referent*innen dazu einladen.
- Die Übung kann weitere Themen der Teilnehmer*innen zum Vorschein bringen, die in einem Themenspeicher erfasst und an späteren Terminen behandelt werden.
- Wenn Teilnehmer*innen Schwierigkeiten im Alltag äußern, kann diese Übung helfen die Ursachen zu erkennen.
- Die Rollenspiele können problematische Situationen verdeutlichen und Bewältigungsstrategien im Spiel erproben.

„Talkshow“

- Zu verschiedenen Themen, die oft schon eine vorverurteilende Problematik darstellen, kann eine Talkshow gespielt werden z.B.:
 - „Sollten Wohnungen für Geflüchtete gebaut werden?“
 - „Sollten Abtreibungen (in Deutschland) erlaubt sein?“
 - „Sollten Frauen Verhütungsmittel nutzen dürfen?“

 - Die Teilnehmer*innen nehmen verschiedene Rollen ein
Zum Beispiel:
 - Moderator*in – neutral:
Stellt die Fragen und gibt vor, welche Rolle wann antworten darf.
 - Befürworter*in
 - Gegner*in
 - Opfer
 - Täter*in
 - Politiker*in

 - Es können auch mehrere Teilnehmer*innen eine Rolle einnehmen, sodass beispielsweise drei Personen in der Gruppe der Befürworter*innen sind.

 - Anschließend wird die Diskussion mit der Gruppe besprochen:
 - Wie haben Sie sich in Ihrer Rolle gefühlt?
 - Konnten Sie die Argumente der anderen verstehen?

 - Alternative:
 - Es können auch Referent*innen dazu eingeladen werden.
- Die Teilnehmer*innen sollen erkennen, dass es nicht nur eine Antwort gibt, sondern verschiedene Sichtweisen eines Problems. Wichtig ist, dass es verschiedene Lösungswege und differenzierte Werte- und Meinungsansichten gibt!

„YouTube-Videos“

- YouTube Videos gibt es zu verschiedenen Themen und können zu Diskussionen anregen.
- Reflexionsempfehlung:
 - Wie empfinden Sie die Darstellung?
 - Stimmen Sie dem zu oder haben Sie das anders empfunden?
 - War das hilfreich?
 - Wie fühlen Sie sich dabei?
 - Was fehlt Ihnen?

5.2 Ankommen in Deutschland

„Deutschlands Grenzen“

- Ein möglichst großer Raum wird durch ein Seil auf dem Boden geteilt.
- Alle Gruppenteilnehmer*innen stehen in der einen Hälfte des Raumes.
- Die Moderator*in stellt den Teilnehmer*innen Fragen.
- Bei jeder Antwort mit Ja dürfen sie einen Schritt nach vorne in Richtung Seil gehen.

Mögliche Fragen:

- „Sprechen Sie deutsch?“
- „Haben Sie eine Wohnung?“
- „Haben Sie deutsche Freunde?“
- „Fühlen Sie sich in Deutschland sicher?“
- „Fühlen Sie sich in Deutschland wohl?“
- „Sind Sie gerne in der Stadt, in der Sie wohnen?“
- „Sind Sie in einem Verein?“
- „Sind Sie in der Schule?“
- „Arbeiten Sie?“
- „Möchten Sie gerne arbeiten?“

Reflexionsempfehlung:

- Teilnehmer*innen, die nicht über das Seil treten konnten berichten:
 - „Was fehlt noch?“
 - „Was brauchen Sie?“
 - „Wo benötigen Sie noch Unterstützung?“
- Teilnehmer*innen, die weiter vorne stehen, können die anderen Teilnehmer*innen auf ihrem Weg unterstützen.
- Zusammen könnten „Hilfepläne“ erstellt und Ideen gesammelt werden.

„Marhaba – Ankommen in Deutschland (YouTube)“



Abbildung 1: Startseite YouTube Video "Ankommen in Deutschland"

Die Videos

<https://www.youtube.com/watch?v=QILiBp19Yps&list=PLwneNHYIBCIRHwclRXvATKy6MOqRwXrK5>

sind auf Arabisch und sollen insbesondere Geflüchtete und Migrant*innen aus dem Nahen Osten erreichen.

In kurzen Sequenzen werden das Land und die Kultur der Deutschen erklärt sowie nützliche Hinweise zum Leben in Deutschland gegeben.

Die Filme heißen:

- Marhaba – Folge 1 – So ticken die Deutschen
- Marhaba – Folge 3 – Frauen in Deutschland
- Marhaba – Folge 13 – Der deutsche Sozialstaat
- Marhaba – Folge 7 – Essen & Trinken – So anders ist die deutsche Küche

Reflexionsempfehlung:

- Wie empfinden Sie die Darstellungen?
- Stimmen Sie dem zu oder haben Sie das anders empfunden?
- War das hilfreich?
- Wie fühlen Sie sich dabei?
- Was fehlt Ihnen?

➤ Anwendungsempfehlung: Vorurteile/Gemeinsamkeiten und Unterschiede / Ankommen in Deutschland.

📖 NTV Nachrichten (2016: z.T. ergänzt).

„Erklärvideo – Anhörung in Deutschland“

Ein Film, der Geflüchteten die Anhörung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge erklärt.



Abbildung 2: Startseite YouTube Video "Anhörung in Deutschland"

Internetadresse:

<http://muenchner-fluechtlingsrat.de/informationen-fuer-gefluechtete/bedienungsanleitung-deutschland-erklaervideos-fuer-fluechtlinge/>

In 18 Sprachen.

➤ Anwendungsempfehlung: Ankommen in Deutschland

📖 Münchener Flüchtlingsrat (2017).

5.3 Leben in Deutschland: Gemeinsamkeiten und Unterschiede

„Ich oder Ich Nicht“

- Die Teilnehmer*innen stellen sich in einem Kreis auf.
- Die Spielleiter*in nennt mehrere Behauptungen.
- Bei Zustimmung geht jeder einen Schritt nach vorne.
- Mögliche Fragen:
 - „Wer ist Frühaufsteher?“
 - „Wer kann mehr als zwei Sprachen sprechen?“
 - „Wer gehört einer Religionsgemeinschaft an?“
 - „Wer hat mehr als zwei Geschwister?“
 - „Wer treibt regelmäßig Sport?“
 - „Wer spielt ein Instrument?“
 - „Wer ist in Deutschland geboren?“
 - „Wer lebt immer noch an dem Ort, wo er / sie auch geboren wurde?“
 - „Wessen Vater oder Mutter stammt aus einem anderen Land?“
 - „Wessen Großeltern stammen aus einem anderen Land?“
 - „Wer ist Vegetarier*in?“
 - „Wer trinkt keinen Kaffee?“
 - „Wer ist Linkshänder*in?“

Fragen zur Auswertung:

- Wie ist es den Teilnehmer*innen bei der Zuordnung gegangen? War die Zuordnung immer einfach?
 - In welcher Gruppe haben sich die Teilnehmer*innen am häufigsten wiedergefunden? War dies eher die Mehrheit oder die Minderheit? Bei welchen Fragen hat dies überrascht?
 - Mit wem hatten die Teilnehmenden viele Übereinstimmungen, mit wem nicht?
 - Wie ist es den Teilnehmer*innen ergangen, die sich nicht eindeutig positionieren konnten oder wollten? War dies einfach?
- Die Teilnehmer*innen nehmen die Vielfältigkeit ihrer Gruppe wahr. Alle Beteiligten gehören mehr als nur einer Gruppe an, die manchmal eine Mehrheit und manchmal eine Minderheit repräsentieren.

📖 Übung in Anlehnung an Netzwerk für Demokratie und Weltoffenheit in Sachsen-Anhalt e.V., zit. nach Werner, Melanie et. al. (o.J.: 3-4).

„Mimik und Gestik“ 🖐️

- Die Gruppe teilt sich in zwei Kleingruppen auf.
- Eine Gruppe erarbeitet verschiedene Mimiken und Gestiken aus unterschiedlichen Ländern in Form von Bildern oder Rollenspielen.
- Die andere Gruppe versucht zu erraten welchen Ländern sie diese zuordnen würden.

◆ Material: Mimikkarten

- **Alternative: „Begrüßungen aus aller Welt“**
 - Jede Teilnehmer*in aus der Gruppe bekommt ein Kärtchen mit einer Begrüßung.
 - Die Teilnehmer*innen versuchen sich nach kurzer Vorbereitungszeit gegenseitig zu begrüßen und wechseln die Partner*in.
 - Anschließend versucht die Gruppe die jeweiligen Länder zu erraten.

Fragen zur Auswertung:

- Was wollen Sie mit den Gesten ausdrücken?
 - Wie begrüßen Sie Ihre Freunde?
 - Welche Begrüßungsformen sind für Sie angenehm bzw. unangenehm?
 - Können sie zur Routine werden oder sogar Grenzen überschreiten?
 - Warum gibt es Begrüßungsrituale?
-
- Spieldauer: 15 Minuten

◆ Kopiervorlage: Mimiken und Gestiken

◆ Kopiervorlage: Begrüßungsrituale

📖 In Anlehnung an Thömmes, Arthur (o.J.: 15, z.T. ergänzt).

„Deutschland vs. ?“

- Vor- und Nachteile finden.
- Unterschiede und Gemeinsamkeiten
- Es werden Gruppen gebildet:
- Eine Gruppe steht für ein Land und deren Kultur und versucht Argumente für das Land zu finden.
- Die andere Gruppe einigt sich auf ein anderes Land und findet dafür Vorteile.
- Gemeinsam ein „Wunschland“ erarbeiten.

➤ Vielfalt wird so deutlich!

„Typisch?!“

- Auf dem Boden werden die DIN A4 Zettel mit den „Typisch“-Fragen ausgelegt.
- Mit der Gruppe wird ein Blatt nach dem anderen bearbeitet.
- Jede Teilnehmer*in soll sagen, was ihr zu dem Begriff einfällt:
 - „Typisch Deutsch“
 - „Typisch Mann“
 - „Frau sein in Deutschland“
 - „Typisch Kind“
- Die Nennungen werden auf einer Flipchart, A3-Papier oder Tapete festgehalten.
- Anschließend werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede erfragt:
 - Wie ist es in Ihrem Heimatland?
 - Wie ist es in Deutschland?

Fragen für die Auswertung:

- Welche Begriffe wurden am häufigsten genannt? Halten Sie diese für zutreffend?
- Identifizieren Sie sich mit diesen Begriffen?
- Welche Gefühle lösen diese Zuschreibungen bei Ihnen aus?
- Was glauben Sie, was denken andere über die „deutsche / syrische Kultur“?
- Was können die Begriffe Kultur und Stereotype miteinander zu tun haben?

- Für einzelne Individuen treffen die typischen Kulturstandards womöglich auch gar nicht zu (alle Deutschen sind pünktlich und trennen penibel ihren Müll, oder nicht?).
- Die Ergebnisse können auch Basis für zukünftige Gesprächsthemen und Aktionen sein, z.B. gemeinsames Kochen.
- ◆ Kopiervorlage: „Typisch“
- 📖 Fragen für die Auswertung aus Übung nach Sabine Handschuk u. Willi Klawe (2010: 76), zit. nach Werner, Melanie et.al. (o.J.: 15-16, z.T. ergänzt).

„Wir sind unterschiedlich und doch eins“

- Die Gruppe wird geteilt. Die Teilnehmer*innen stellen sich gegenüber in zwei Reihen auf (Abstand ca. 5m).
 - Die Teilnehmer*innen wechseln sich ab und stellen eine Behauptung auf.
z.B.:
 - „Sie mögen Fußball.“
 - „Sie sind Muslima.“
 - „Sie können Kochen.“
 - „Sie sind verheiratet.“
 - „Sie kommen aus Afghanistan.“
 - „Sie sind arbeitslos.“
 - „Sie haben keine Kinder.“
 - ...
 - Sobald eine Behauptung stimmt, kann diejenige einen Schritt auf ihre Partner*in zugehen.
 - Die Teilnehmer*innen können sich abwechseln.
-
- Ziel: Zusammengehörigkeit, Verbundenheit, Akzeptanz von Unterschieden, Auflösen von Ängsten und Vorurteile.

„Taub und Stumm“

- Es werden 2 Gruppen gebildet.
- Eine Gruppe ist taub und die andere Gruppe ist stumm.

Die Spielleiter*in gibt folgende Fragen vor:

- „Was möchten Sie beruflich machen?“
 - „Welche Filme mögen Sie?“
 - „Was ist Ihr Lieblingsessen?“
 -
-
- Aufgabenstellung: „Verständigen Sie sich!“
 - Nach einem Durchgang können die Teilnehmer*innen ihre Positionen wechseln.

➤ Empathie wird gefördert

„Familie Mohammed“

- Die Spielleiter*in bereitet Kärtchen vor.
- Sechs Teilnehmer*innen schlüpfen in die Rolle von Familienmitgliedern:
 - Mutter
 - Vater
 - Schwester
 - Bruder
 - Großmutter
 - Großvater
- Die Spielleiter*in gibt eine konfliktreiche Geschichte vor. Die Familie muss gemeinsam eine Lösung finden:
Zum Beispiel:
 - Die Familie gewinnt 1 Million Euro im Lotto. Was wird mit dem Geld gemacht?
 - Die 11-Jährige Schwester möchte zum ersten Mal bei ihrer Freundin schlafen
 - Der 16-Jährige Bruder möchte die Schule wechseln, weil er von seinen Mitschülern geärgert wird.
 - Die Mutter fühlt sich in Deutschland nicht wohl und möchte zurück nach Syrien.

- Die Teilnehmer*innen erkennen, dass es vielfältige Meinungen gibt, die alle berechtigt sind.
- Im Spiel müssen Sie sich in andere Rollen versetzen und sich (und ihre Meinung) vor den anderen Familienmitgliedern behaupten.
- Es soll das Verständnis für Unterschiede und Gemeinsamkeiten und die Toleranz für unterschiedliche Meinungen gestärkt werden.
- ◆ Material: Karten „Familie Mohammed“
- ◆ Kopiervorlage: Karten „Familie Mohammed“

„Vorurteile“ (Eisbergmodell)

- **Ablauf:**

Die Spieler*innen teilen sich in Zweiergruppen auf. Dabei sollen Spieler*innen, die sich möglichst nicht kennen, ein Paar bilden. Im Spielverlauf geht es darum, die andere einzuschätzen. Diejenige, die eingeschätzt wird, zeigt keine Reaktionen zum Gehörten.

- **Mögliche Fragen bzw. Aussagen zur Einschätzung:**

- Welche Art von Musik mag die Spieler*in?
- Was macht die Spieler*in in ihrer Freizeit?
- Was ist das Traumurlaubsziel der Spieler*in?
- Wenn die Spieler*in prominent wäre, was wäre sie dann... und warum...?
- Deutschland hat nach Meinung der Spieler*in genug Raum für Flüchtlinge.
- Menschen mit einer anderen Hautfarbe irritieren die Spieler*in.
- Die einzuschätzende Person lehnt es ab, Freundschaften mit Menschen zu schließen, die aus einem anderen Land stammen.



Gute Deutschkenntnis erforderlich.

- **Variante 1:**

Es werden „Auswahl-Einschätzungen“ vorgegeben, z.B.

Die Spieler*in mag lieber:

- Kaffee oder Tee,
- Konzert oder Theater,
- Leberwurst oder Milchreis,
- Geld sparen oder Geld ausgeben.

📖 Hartebrodt-Schwier, Elke (2017: 34-35, z.T. ergänzt).

- **Variante 2:**

- Die Beteiligten nutzen die Kopiervorlage, um ihre Beobachtungen zu sortieren.
- In die Eisbergspitze schreiben die Teilnehmer*innen in Einzelarbeit persönliche Merkmale auf, die für jede ersichtlich sind, beispielsweise: blonde Haare, große Schuhe.
- Unterhalb des Eisbergs werden Eigenschaften aufgeschrieben, die nicht sofort zu erkennen sind, wie beispielsweise: Rockmusikfan, Muslima, Gymnasiastin.

- **Fragen zur Auswertung:**

- „Wie einfach oder schwierig ist es, eine andere Person einzuschätzen?“
- „Wurden Sie von den anderen eher richtig oder eher falsch eingeschätzt?“
- „Wie empfinden Sie es, wenn Sie richtig oder falsch eingeschätzt werdet?“
- „Welche Kriterien bestimmten Ihren ersten Eindruck?“
- „Brauchen wir solche Kriterien oder Vorannahmen? Wozu sind sie gut?“
- „Sind Sie oft bereit, Ihren ersten Eindruck nachträglich zu verändern?“

⌚ **Spieldauer:** ab 30 Minuten

◆ **Kopiervorlage** „Eisbergmodell“

➤ **Eigene und fremde Vorurteile erkennen**

Jeder Mensch hat gewisse Vorurteile, da wir in Kategorien denken, die uns das Leben erleichtern. Ein Mensch ist jedoch so vielfältig, dass er sich nicht als einen bestimmten Typus definieren lässt. Wichtig dabei ist also vielmehr wie wir mit Vorurteilen umgehen, damit wir offen dafür sind, diese als einseitige Darstellung zu erkennen und zu korrigieren.

📖 Ablauf bis Variante 1 aus Hartebrodt-Schwier, Elke (2017: 34-35, z.T. ergänzt).

📖 Fragen zur Auswertung aus Werner, Melanie et. al. (o.J.: 27).

„Traditionsfluss“

- Die Teilnehmer*innen werden gebeten, ihren eigenen Traditionsfluss zu malen oder zu basteln.
- Der Fluss symbolisiert eine Gesellschaft. Die Steine innerhalb des Flusses repräsentieren Traditionen.
- Die Steine können individuell von den Teilnehmer*innen auf einem separaten Blatt Papier mit Traditionen beschriftet, ausgeschnitten und auf den Fluss aufgeklebt werden.
- Alternativ können auch echte, gemeinsam gesammelte Steine beschriftet werden.
- Bei der Bearbeitung können folgende Fragen hilfreich sein:
 - Was sind Traditionen?
 - Was kennen Sie für Traditionen?
 - Was sind Vorteile oder Nachteile von Traditionen?
 - Gibt es gute und/oder schlechte Traditionen?
 - Können Traditionen verändert werden?
 - Welche Traditionen finden Sie gut und welche nicht?
 - Wer definiert Traditionen?
 - Gibt es ältere und neuere Traditionen? Welche sind das?

⌚ **Spieldauer:** ca. eine Stunde

◆ **Kopiervorlage:** „Traditionssteine“

◆ **Zur Veranschaulichung** Steine oder Fluss ausmalen

5.4 Grundrechte in Deutschland

„Filmreihe: Das Grundgesetz. Basis unseres Zusammenlebens“

- Im Mittelpunkt der ansprechenden und anschaulich illustrierten Erklärfilme steht das Grundgesetz und die in ihm verankerten Werte:
 - Welche Werte prägen unser Zusammenleben?
 - Welche Rechte, Pflichten und Freiheiten hat der Einzelne in der Gesellschaft?
 - Wie weit geht die Presse- und Meinungsfreiheit in Deutschland?
- Episoden:
 - Grundgesetz
 - Diskriminierungsverbot
 - Gleichberechtigung der Geschlechter
 - Meinungsfreiheit
 - Glaubensfreiheit
 - Schutz von Ehe und Familie
- Sprachen:
 - Deutsch, Arabisch, Englisch, Französisch und Farsi

 Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (2018).

5.5 Diskriminierung und Rassismus

„Kritische Situationen“

- Die Teilnehmer*innen bilden zwei Gruppen und spielen typische, belastende Situationen aus dem Alltag nach.
 - Beispielsituationen werden auf Karteikarten geschrieben und von der Gruppe nachgespielt.
 - Beispielsituationen:
 - Ein Mann macht ungefragt Fotos von Ihnen.
 - Sie werden im Supermarkt von einer Frau beleidigt.
 - Ihr Vater schlägt Sie.
 - Ihr Mitbewohner ignoriert Sie aufgrund Ihrer Herkunft.
 - Auf der Straße beobachten Sie, dass ein Mann eine Frau schlägt.
 - Ihr Vermieter kündigt das Mietverhältnis, weil keine Miete gezahlt wurde.
 - In der Schule finden Sie keine Freunde.
 - Sie finden keine Arbeit.
 - Weitere Beispiele können zusammen erarbeitet werden.
 - Reflexionsempfehlung:
 - Was ist Rassismus?
 - Haben Sie Rassismus bereits erlebt?
 - Wie können Sie mit Rassismus umgehen?
 - Wie können Sie mit Gewalt umgehen?
 - Wie können Sie sich schützen?
 - Was ist Zivilcourage?
 - Kennen Sie diese oder andere Situationen?
- Anwendungsempfehlung: Rassismus, Gewalt, Mobbing, eigene Grenzen wahren

5.6 Eigene und fremde Grenzen

„Wann zeige ich die ROTE KARTE?“

- Im Anschluss an die nachstehenden Übungen, können die Teilnehmer*innen auf einem Arbeitsblatt eigene Grenzen notieren.

◆ Kopiervorlage „Wann zeige ich die ROTE KARTE?“

➤ „Ja/Nein Übungen“

- Es werden Paare gebildet.
- Sie stellen sich gegenüber und fassen sich an den Händen.
- Eine Teilnehmer*in entscheidet sich für „ja“, die andere entscheidet sich für „nein“.
- Beide wollen lautstark und durch körperliches Drücken ihre jeweilige Position durchsetzen.
- Vorher wird besprochen, wo die eigene Grenze liegt.
- Der Abstand vom eigenen und fremden Körper kann individuell bestimmt werden.
- Ein lautes „ja“ oder „nein“ verweist auf die eigene Grenze.
- Die Spielleiter*in bestimmt das Ende der Übung.

➤ Reflexionsempfehlung:

- Wo liegt die eigene Grenze?
- Wann fühlen Sie sich nicht mehr wohl?
- Wieviel Nähe können Sie zulassen?
- Wieviel Distanz brauchen Sie?
- Können Sie auch im Alltag Ihre Grenzen aussprechen?

➤ Anwendungsempfehlung: Selbstbewusstsein, Grenzen wahren, Gewalt

„STOP Übung“ 🐦

- Der Raum und die Gruppe wird in zwei Hälften geteilt, sodass sich immer zwei Teilnehmer*innen gegenüberstehen.
- Der Abstand sollte, wenn möglich, acht Meter zwischen den Gruppen betragen.
- Eine Gruppe wird mit ausgestreckten Armen „Stopp“ rufen, wenn die andere Gruppe auf die Teilnehmer*innen selbstbewusst und energisch zulaufen wird.
- Der Abstand und demnach die Grenze kann ganz individuell sein.
- Reflexionsempfehlung:
 - „Wo liegt die eigene Grenze?“
 - „Wann fühlen Sie sich nicht mehr wohl?“
 - „Wieviel Nähe können Sie zulassen?“
 - „Wieviel Distanz brauchen Sie?“
 - „Können Sie auch im Alltag Ihre Grenzen aussprechen?“

➤ Anwendungsempfehlung: Selbstbewusstsein, Grenzen wahren, Gewalt.

„Ampelkarten“

- Die Moderator*in stellt den Teilnehmer*innen Fragen.
 - Die Teilnehmer*innen antworten auf die Fragen mit Karten:
 - Grün: Ja
 - Rot: Nein
 - Gelb: Vielleicht
 - Ist das in Ordnung?
 - Eine Frau an den Po fassen.
 - In Konflikten zu Gewalt greifen.
 - Andere Menschen anlügen.
 - Die Polizei zur Hilfe rufen.
 - Aufgrund von Meinungsverschiedenheiten andere beleidigen.
 - Menschen aus anderen Religionskreisen meiden.
 - Vor der Ehe eine Beziehung eingehen.
 - Gleichgeschlechtlich lieben.
 - Anderen Menschen helfen.
 - Einer Frau die Hand geben.
 - Um Hilfe bitten.
 - Nein zu sagen, wenn man Nein meint.
 - Zu weinen.
 - Über andere Menschen zu reden.
 - Als Frau arbeiten zu gehen.
 - Deutlich zu sagen, wenn man etwas nicht möchte.
 - Sich für seine Rechte einsetzen.
 - ...
- Anwendungsempfehlung: Thema Rassismus/Gewalt/Mobbing/eigene Grenzen wahren
- ◆ Material: „Ampelkarten“

5.7 Umgang mit Sexualität/ sexuellen Grenzerfahrungen

„Ampelkarten“

Fragen:

1. „Können Sie über Sexualität diskutieren?“
2. „Können Sie sich Informationen über das Thema Sexualität verschaffen?“
3. „Sind Sie dafür, dass Ihre Kinder in der Schule über das Thema Sexualität aufgeklärt werden?“
4. „Sprechen Sie zu Hause mit Ihren Kindern/Eltern über Sexualität?“
5. „Darf Ihr Kind sich im Internet über sexuelle Angelegenheiten informieren?“
6. „Ist es okay, wenn Kinder oder Jugendliche sexuelle Handlungen ausüben?“
7. „Sind Sie gegen Homosexualität?“
8. „Sind Sie gegen Sex vor der Ehe?“
9. „Ist es erlaubt, dass sexuelle Handlungen gegen den Willen einer Person verübt werden?“
10. „Ist es okay, wenn Menschen geschlagen werden?“
11. „Ist es okay, wenn Menschen gegen Ihren Willen, Nacktfotos von Ihnen versenden?“
12. „Kann man sich in Deutschland Hilfe holen, wenn man von Gewalt betroffen ist?“
13. „Darf man sich einer Person anvertrauen, wenn man oder andere Personen in ihrem Umfeld von sexueller Gewalt betroffen sind?“
14. „Haben Frauen und Männer in Deutschland gleiche Rechte?“
15. „Darf man die Polizei anrufen, wenn Menschen Gewalt ausgesetzt sind?“
16. „Darf ein Mann oder eine Frau jemanden zum Sex zwingen?“
17. „Ist es erlaubt, Verhütungsmittel zu benutzen?“

◆ Material: „Ampelkarten“

5.8 Suchtprävention / Aufklärung

„Suchtprävention: Erklärvideos für Geflüchtete – Konsum von Alkohol, Cannabis, Medikamenten“

Die Erklärvideos weisen auf Gefahren des Konsums verschiedener Mittel hin, erläutern rechtliche Hintergründe in Deutschland und zeigen Unterstützungsangebote auf:

- „Warum kann Alkohol gefährlich werden?“
- „Warum können Medikamente auch schaden?“
- „Warum kann Cannabis gefährlich werden?“

Reflexionsempfehlung:

- „Wie empfinden Sie die Darstellung?“
- „Stimmen Sie dem zu oder haben Sie das anders empfunden?“
- „War das hilfreich?“
- „Wie fühlen Sie sich dabei?“
- „Was fehlt Ihnen?“

Internetadresse:

<https://www.hls-online.org/aktuelle-meldungen/erklaervideos-fuer-gefluechtete>

Sprachen:

Deutsch, Englisch, Arabisch, Dari und Tigrinya

➤ Anwendungsempfehlung: Suchtprävention / Aufklärung

📖 Hessische Landesstelle für Suchtprävention (HLS) (o.J.: z.T. ergänzt).

5.9 Biografie-Arbeit/ Perspektivarbeit

Für die Biografie-Arbeit beschränken Sie sich bitte auf die Zeit in Deutschland. Erfahrungen aus der weiteren Vergangenheit können retraumatisierend sein.
→ siehe Exkurs „Psychotrauma“

Bildkarten zur Biografie Arbeit:

- „Warum gefällt Ihnen das Bild?“
- „Welches Zeichen ist Ihnen unbekannt?“
- „Wo möchten Sie in fünf Jahren sein?“

◆ Material: „Bildkarten-Biographiearbeit“

📖 In Anlehnung an Klingenberg, Hubert (2012).

„Mein Lebensweg“

- Die Teilnehmer*innen legen ihren Lebensweg in Deutschland mit Bildkarten und anderen Symbolen und erklären diesen den anderen Teilnehmer*innen.
- Davon gemachte Fotos, können zum Abschluss an die Teilnehmer*innen verschenkt werden.

⌚ Ca. 30 Minuten

◆ Material: „Bildkarten-Biographiearbeit“

„Mein Kinofilm“

- Die Teilnehmer*innen gestalten mithilfe von eigenen Zeichnungen, Fotos aus Zeitschriften, oder andere Materialien, ein persönliches Filmplakat von ihrer Zeit oder ihren schönsten Erfahrungen in Deutschland.
- Anschließend erzählen die Teilnehmer*innen was sie gezeichnet haben.

⌚ Ca. 30 Minuten

5.10 Potentialentwicklung

„Schattenbilder“

- Die Teilnehmer*innen zeichnen eine kleinere Version ihres eigenen Umrisses oder nutzen die Kopiervorlage eines Umrisses.
- Ihre Silhouette gestalten die Teilnehmer*innen nach eigenen Wünschen.
- Zum Beispiel: „So bin ich“ oder „So möchte ich sein“.
- Anschließend erzählen sie etwas zu ihrem Bild.

Alternative:

- Stärken und gute Eigenschaften in den eigenen Umriss schreiben.

 Ca. 60 Minuten

◆ **Kopiervorlage: „Umriss Mensch“**

- Anwendungsempfehlung: Selbstbewusstseinstaining, Soziale Kompetenz, Berufsorientierung

„Fragen vervollständigen“

- Die Moderator*in stellt die Fragen offen in der Gruppe oder teilt jeder Teilnehmer*in ein Blatt aus.
- Die Teilnehmer*innen ergänzen die Sätze:
 - „Deutsche Frauen sind besonders gut, weil...“
 - „Syrische / afghanische / sudanesishe Frauen sind...“
 - „Ich bin toll, weil...“
 - „Ich habe Angst, weil...“
 - „Ich wünsche mir, dass...“
 - „Ich hoffe, dass...“
 - „Besonders gut kann ich.....“
 - „Besonders gut in meinem Leben ist...“

- Anschließend werden die Ergebnisse reflektiert:
 - „Sind alle deutschen/syrischen... Frauen so?“
 - „Wie könnte man die Angst nehmen oder sie lindern?“
 - „Wie können wir die Stärken weiter ausbauen, um die Ziele (Wünsche/Hoffnungen) zu erreichen?“

⌚ Ca. 15 bis 30 Minuten

- Die Teilnehmer*innen erkennen ihre Vorurteile, Stärken und Schwächen und setzen sich Ziele.

„Starke Wurzeln“

Mögliche Fragestellungen:

- Was sind Ihre Stärken?“
- Was kann ich?“
- Was macht mich aus?
- Was macht mich stark?
- Was tut mir gut?
- Was hält mich stark?

- ◆ Kopiervorlage: „Starke Wurzeln“

5.11 Arbeit und Beruf

„Berufe und Tätigkeiten“

Erster Schritt:

- Um einen Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten der Berufe in Deutschland zu bekommen, kann die Moderator*in die „Berufsfelder“ zunächst anhand eines Arbeitsblatts mit den Frauen durchgehen.
- Anschließend werden Bildkarten ausgelegt, die von den Teilnehmer*innen zu den einzelnen Oberbegriffen (Berufsfeldern) zugeordnet werden.
- Im Anschluss werden die Zuordnungen besprochen.

Zweiter Schritt:

- Im nächsten Schritt erhalten die Teilnehmer*innen das Arbeitsblatt „Berufe und Tätigkeiten“.
 - In Zweiergruppen versuchen sie Tätigkeiten zu den genannten Berufen zu finden und in einfachen Sätzen aufzuschreiben.
- Alternativ können diese Aufgaben auch verbal in der Gruppe bearbeitet werden, sodass auch Analphabet*innen teilhaben können.
- ◆ Kopiervorlage: „Berufsfelder“
 - ◆ Kopiervorlage: „Berufe und Tätigkeiten“

„Leitfaden Jobsuche“

Erster Schritt:

- Die Moderator*in erklärt die Arbeitssuche in Deutschland anhand eines Leitfadens (siehe Kopiervorlage „Jobsuche“).
- Gemeinsam werden nun die vorgestellten Internetseiten oder Zeitungsanzeigen erkundet.

Zweiter Schritt:

Die Frauen sollen nach einer Anzeige suchen, auf die sie sich bewerben würden und erklären, warum sie diese Arbeit ausüben würden.

Aktionsvorschlag:

- Nach dem ersten Schritt kann eine „Jobmesse“ oder ein Betrieb besucht werden.
 - Der Besuch der Messe kann allerdings auch den Abschluss der Einheit bilden, sodass die Frauen die Firmen bereits gut vorbereitet und selbstständig auf offene Angebote ansprechen können.
-
- ◆ Kopiervorlage: „Berufsfelder“
 - ◆ Kopiervorlage: „Jobsuche“

„Leitfaden Bewerbung“

Erster Schritt:

- Die Moderator*in erklärt den Frauen anhand eines Leitfadens den Ablauf einer Bewerbung (siehe Kopiervorlage „Jobsuche Bewerbung“).
- Anschließend kann der Ablauf mithilfe eines Musterlebenslaufes und einer Musterbewerbung veranschaulicht werden.
- Die Gruppenleiter*in erklärt fremde Begriffe.

Zweiter Schritt:

- Aufgabe: Die Teilnehmer*innen bekommen einen Musterlebenslauf in den sie ihren beruflichen Werdegang selbstständig eintragen können.
- Wenn die Frauen einverstanden sind, wird jeder Lebenslauf mit der Gruppe besprochen und Fehler korrigiert.
- Ansonsten kann die Gruppenleiter*in auch individuelle Hilfestellung geben, wenn dies gewünscht ist.

Dritter Schritt:

- Im letzten Schritt wird ein Bewerbungsschreiben betrachtet und von der Moderator*in erläutert.
- Aufgabe: Die Teilnehmer*innen versuchen in einfachen, kurzen Sätzen ein eigenes kleines Anschreiben zu verfassen.
- Die Frauen geben sich gegenseitig Hilfestellung.
- Zum Abschluss wird jede Bewerbung besprochen, wenn die Frauen einverstanden sind.

- ◆ Kopiervorlage: „Jobsuche Bewerbung“
- ◆ Kopiervorlage: „Lebenslauf Vordruck“
- ◆ Kopiervorlage: „Lebenslauf Kaufmann“
- ◆ Kopiervorlage: „Lebenslauf Fachkraft Agrarservice“
- ◆ Kopiervorlage: „Bewerbung Aushilfe“
- ◆ Kopiervorlage: „Bewerbung Verkäufer“
- ◆ Kopiervorlage: „Bewerbung Minijob“

„Leitfaden Vorstellungsgespräch“

Um Vorstellungsgespräche zu üben, können Rollenspiele gemacht werden (siehe Methode „Rollenspiele“).

Für die Bewerbung und das Vorstellungsgespräch ist es wichtig Kenntnisse über die eigenen Fähigkeiten und zukünftige Pläne zu haben. Dazu können Methoden aus anderen Bereichen herangezogen werden:

- Siehe Potentialentwicklung: Was sind meine Stärken? Wo liegen meine Interessen?
- Siehe Biographiearbeit: „Wo möchte ich in fünf Jahren sein?“

6 Dritte Phase: Aktion

„Stadt - (Schatz)suche“

Die Gruppe besucht gemeinsam verschiedene Anlaufstellen der Stadt, um diese näher kennenzulernen, z.B.:

- VHS
- Stadtbibliothek
- Schwangerschaftsberatungsstelle
- Feuerwehr
- Polizei
- ...

Im besten Fall kann eine Referent*in vor Ort nach vorheriger Absprache eine Führung vornehmen oder etwas zu den Aufgaben/Angeboten der jeweiligen Stelle erzählen.

„Interkulturelle Stadtrallye“

- Die Teilnehmer*innen bilden Kleingruppen von max. 3-4 Personen.
- Die schnellste Gruppe gewinnt einen Preis (z.B. Gutschein zum Eis essen).
 - Suchen Sie einen Laden, in dem man russische (italienische, griechische, schwedische,...) Lebensmittel kaufen kann und fragt die Besitzer*in nach einem typischen Nationalgericht.
 - Finden Sie drei Straßennamen, die auf bedeutende Persönlichkeiten hinweisen. Wer steckt dahinter?
 - Finden Sie heraus, welches die Partnerstädte Ihrer Stadt sind.
 - Fragen Sie Passant*innen, wo man gut Eis essen kann.
 - Suchen Sie das Denkmal in der X-Straße. Woran oder an wen erinnert es?
 - Fragt, ob es eine Synagoge oder eine Moschee gibt und wie viele Mitglieder die Gemeinden haben.

- Vorbereitung:
 - Vorab müssen bedeutende Orte (Denkmale, etc.) ausgekundschaftet werden.

 - Material:
 - Stadtplan, Fotoapparate
- Die Teilnehmer*innen erkennen die Vielfältigkeit und lernen die Geschichte sowie wichtige Anlaufstellen der Stadt kennen.

📖 Werner, Melanie et. al. (o.J.: 39).

- ◆ Anfrage beim DRK nach „alternative Stadtführung“

„Interkulturelle Öffnung starten“

Es gibt viele Migrantenorganisationen und Frauengruppen mit unterschiedlichen Interessen (z.B. Religion, Kultur, Mutterschaft).

Aufgabe 1:

- Die Teilnehmer*innen sollen versuchen herauszufinden, welche Migrantenorganisationen und Frauengruppen es in ihrer Stadt bereits gibt.
- Unterstützen können die DRK Migrationsberatungs- und Kontaktstelle oder die Stadt, aber auch in interkulturellen Begegnungszentren oder Moscheen, oder Kirchen können Sie Ansprechpartner*innen finden.

Aufgabe 2:

- Anschließend sollen Sie den Kontakt zu einer oder mehreren Gruppen aufnehmen.
- Sie können die anderen Frauen- oder Migrantengruppen zu einem gemeinsamen Treffen einladen, um sich gegenseitig kennenzulernen.
- Vielleicht kann die neue Gruppe im Gespräch Tipps für offene Fragen geben (z.B. Unterstützungsangebote in der Schwangerschaft oder die Gründung eines eigenen Vereins).

Aufgabe 3:

- Die Teilnehmer*innen könnten gemeinsam mit der Gruppe etwas planen, z.B.:
Verabredung eines gemeinsamen Spielenachmittags– jede Gruppe stellt die eigenen Lieblingsspiele vor oder es können zusammen Spiele aus anderen Ländern erkundet werden.
Durchführung einer interkulturellen Stadtrallye mit gemischten Gruppen.
Planung eines gemeinsamen Ausflugs (z.B. zum Bowling, Pfannkuchen essen, Kreißsaalführung im Krankenhaus)

 In Anlehnung an Werner, Melanie et. al. (o.J.: 41).

7 Etappenabschluss/Abschied

Nach jeder Phase sollte eine abschließende Reflexion der jeweiligen Inhalte durchgeführt werden, um den Abschluss symbolisch zu kennzeichnen. Selbst wenn ein Kurs oder Gesprächskreis kein absehbares Ende hat, sollte regelmäßig ein Rückblick erfolgen (Etappenziele einrichten), damit die Teilnehmenden sehen können was, sie bisher erreicht bzw. gelernt haben.

7.1 Abschluss/Zwischenreflexion

„Unser Gruppenweg“

- Zum Abschluss/Reflexion einer Etappe.
- Die bearbeiteten Inhalte werden z.B. durch Fotos symbolisiert und als Weg in den Raum gelegt.
- Jede Teilnehmer*in darf den „Gruppenweg“ erneut gehen und zu jeder Etappe etwas sagen.

„Fünf Finger“

Anhand der fünf Finger bewerten die Beteiligten die durchgeführten Inhalte nach einer Etappe.

- Daumen – was war super?
- Zeigefinger – was muss noch beachtet werden?
- Mittelfinger – was war schlecht?
- Ringfinger – an was wollen wir festhalten?
- Kleiner Finger – was kam zu kurz?

„Abschiedsbrief an die Gruppenleitung“

In einem anonymen Abschiedsbrief an die Gruppenleitung können die Teilnehmer*innen äußern, was sie gut fanden und vermessen werden und was ihnen gefehlt hat:

„Was ich dir schon immer mal sagen wollte“

„Postkarten“

Die Teilnehmer*innen können sich untereinander Postkarten schreiben:

- „Was ich dir wünsche“
- Damit die Anonymität der Adressen gewahrt bleibt, kümmert sich die Gruppenleitung um den Versand.
- ◆ Kopiervorlage: „Postkarte“

„Steine bemalen“

- Jede Teilnehmer*in kann einen selbst gesuchten Stein mit Wünschen an sich selbst gestalten.
 - Es können auch Wünsche für andere notiert werden, z.B. „Geduld“ wenn die Teilnehmer*in glaubt, ihr Gegenüber könne dies gut gebrauchen.
- Als Abschluss oder Zwischenreflexion.

7.2 Tipps zum Umgang mit schwierigen Gruppen

„Die Perfektionist*in“

kommt immer wieder auf Themen zurück, hält sich an Kleinigkeiten auf.

- Fragen ernst nehmen, auf den Abschluss des vorherigen Themas verweisen und Ergebnis kurz zusammenfassen. Manchmal haben Teilnehmer*innen das Ergebnis auch nicht mitbekommen und benötigen eine Auffrischung.
- Plakat mit den Ergebnissen hängen lassen, sodass Beteiligte die Möglichkeit haben, Detailfragen daneben zu schreiben, oder auf einem gesonderten Plakat, dem „Themenspeicher“ zu notieren.
- Notieren auf einer To-Do-Liste.
- Weiterführende Information geben zur Eigenrecherche.
- Bei der nächsten Methode der Teilnehmer*in besondere Aufgaben geben oder eine Leitungsfunktion. So kann sie Methode und Inhalte mitgestalten.
- Darauf hinweisen, dass der Fokus im Moment auf einem anderen Thema liegt.

- Einen Ort für Fragen und weitere Themen schaffen:
(siehe dazu auch Themenspeicher auf Seite 90)
 - Stimmungsbild der Gruppe einholen: „Soll das Thema nochmal diskutiert werden?“
 - Auf Pausen verweisen und Fragen individuell beantworten.
 - Eine Flipchart als „Themenspeicher“ aufstellen, auf der offene Fragen aufgeschrieben werden können, sodass es nicht in der Gruppe besprochen werden muss. Nur bei Gruppen die lesen und schreiben können!

„Die Antreiber*in“

will Gas geben und achtet wenig darauf, dass andere Leute mehr Zeit brauchen.

- Klare Ziel- und Zeitstruktur aufstellen und auf die jeweilige Phase und die jeweilige Zeit dafür verweisen.
- Darauf hinweisen, dass alle Zeitbedürfnisse beachtet werden sollen (Gruppenregeln).
- Unterschiedliche Personen zu Wort kommen lassen.

- Sich für ihr Wissen bedanken und darum bitten, dass auch anderen Personen ihren Redeanteil nutzen zu dürfen.
- Festlegen, dass auch andere mit Wortmeldungen zum Gespräch beitragen sollen (z.B. max. drei Ideen von jeder).
- Die Antreiber*in darauf hinweisen, dass ihr Verhalten nicht zielführend ist (Ziel = Austausch).
- Der Antreiber*in eine andere Aufgabe geben, da sie ja bereits über das Thema viel weiß, z.B. Recherche nach Referent*innen, Ausflugszielen zum Thema. So kann die Gesprächsleitung mit den anderen Teilnehmer*innen in ihrem Tempo weitermachen.
- Methoden:
 - Einzelarbeitsphasen
 - Kleingruppenphasen: Antreiberin in eine Gruppe mit starken Teilnehmerinnen setzen.

„Witzbolde“

Machen Witze, ziehen die Aussagen der anderen ins Lächerliche

- Bei harmlosen Witzen:
 - Evtl. für gute Stimmung in der Gruppe nutzen.
 - Auf Pausen oder das Abendessen hinweisen, dann sind sie herzlich willkommen, aber nicht in der Runde.
 - Evtl. nochmal nachfragen, was genau sie sagen will.
- Bei verletzenden, der Lächerlichkeit preisgebenden Witzen:
 - Auf Verletzung der Gruppenregeln verweisen und Grenzen setzen: Gesprächskreise sind wertschätzende Diskussionen und haben keinen Platz für Witzbolde.
 - Gesprächskreise sollen ein Raum sein, in dem sich alle wohlfühlen und mit Respekt behandelt werden.
 - Gelernt werden kann nur, wenn sich jede Teilnehmer*in wohlfühlt.
 - Letzter Ausweg und bei Beleidigungen: Die Person bitten den Gesprächskreis zu verlassen.

„Vielredner*in“

Schweifen oft vom Thema ab, führen innere Monologe und zeigen keinen aktiven Beitrag an der Diskussion, wenden aber die meiste Redezeit auf.

- Die Redezeit begrenzen: Jede nur ein Stichwort oder max. 3 Sätze oder 3 Minuten.
- Unterbrechen und darauf hinweisen, dass das heutige Ziel nicht erreicht werden kann und auf anderen Ort verweisen:
„Entschuldigung, da muss ich kurz unterbrechen. Wir schweifen vom Thema ab. Das aktuelle Thema lautet... Ich würde vorschlagen, dass wir dieses Thema in der Pause besprechen/in den Themenspeicher aufnehmen.“:
- Andere Teilnehmer*innen miteinbeziehen und fragen ob das jetzt diskutiert werden soll.
- Auf individuelle Gespräche oder Einzelgespräch mit Moderator*in in Pausen verweisen.
- Auf Flipchart mit „Themenspeicher“ verweisen.
- Methoden:
 - Einzelarbeit
 - Stummes Schreibgespräch
 - Mit Symbolen arbeiten

„Schweiger*in“

Sind passiv, bringen sich nicht alleine ein und wollen im Plenum kaum ihre Meinung äußern

- „Aushalten“
Wenn Teilnehmer*innen schweigen, wollen sie häufig auch nicht sprechen. Geben Sie den Teilnehmer*innen die Zeit, die sie brauchen und versuchen Sie nicht diese zum Mitmachen zu überreden. In diesem Fall ist es für Sie als Moderator*in wichtig, diese Situation auch auszuhalten. Dasselbe gilt für z.B. negative Emotionen durch Frauen, die regelmäßig weinen, sich beklagen, oder ähnliches (siehe Methoden zur Ressourcenarbeit).
- Motivation für Gesprächskreis erfragen/motivierende Worte zur Teilnahme
- In einer Pause die Teilnehmer*in in individuellem Gespräch ansprechen:
„Wie geht es dir? Bist du gut hergekommen oder war viel Verkehr? Hast du Wünsche oder Themen, die wir besprechen sollten? Schön, dass du da bist“.

- An persönlichen Interessen ansetzen, um Berührungängste zu vermeiden (z.B. malen, gemeinsames Picknick/kochen, Fahrrad fahren, Spaziergang usw.)
- Methoden:
 - Vermehrt mit Symbolen und Bildkarten arbeiten
 - Kartenabfrage
 - Einzelarbeit
 - Stummes Schreibgespräch
 - Paar-Interview
 - Kleingruppenarbeit
 - Eine aktive Teilnehmer*in zur Seite stellen
 - Geschlossene Fragen stellen: „Ja/Nein-Karten“

„Aggressive Streiter*in“

Sie äußern überspitzt die eigenen Standpunkte, werten andere Aussagen ab und greifen Moderator*innen und Teilnehmer*innen teilweise auch persönlich an.

- Auf Gruppenregeln verweisen: Wertschätzender Umgang miteinander, alle Antworten/mehrere Standpunkte sind erlaubt.
- Grenzen setzen: Persönliche Angriffe verbieten.
- Auf gleiche Redezeit für alle hinweisen und begrenzen: drei Sätze oder drei Minuten pro Person.
- Nach Motivation für die Teilnahme fragen.
- Auf Ich-Botschaften hinweisen: „Ich empfinde das Gesagte als...“, „Ich fühle mich in dieser Situation...“
- Eventuell Standpunkt der „aggressiven Streiter*in“ wiederholen, umformulieren und Aggressivität herausnehmen. Die Moderator*in kann versuchen die Meldung in einen inhaltlich sinnvollen Beitrag umzuwandeln.
- Person freistellen für kleine Pause.
- Letzter Ausweg: Person bitten den Gesprächskreis zu verlassen.

7.3 Themenspeicher und Fragen:

Kurze/leichte Fragen:

Gesammelte Fragen im Themenspeicher können, wenn sie leicht/kurz zu beantworten sind in der nächsten Pause, nach der Stunde oder vor der nächsten Sitzung angesprochen werden (wenn ein Nachschlagen erforderlich ist).

Komplexe/weitreichende Fragen:

Sollten die Fragen allerdings eine weitere Gruppenstunde füllen oder mehr Hintergrundinformationen erfordern, kann auf Beratungsstellen oder weiterführende Informationen verwiesen werden. Sollte die Gruppe einverstanden sein, kann das Thema an einem Zusatztermin zwischendurch mit den entsprechenden Fragen nochmal behandelt werden. Ansonsten kann das Thema nach den regulär vereinbarten Terminen anschließen, sofern die Gruppe einverstanden ist.

Literaturverzeichnis

Bosch, Karl (2016): „Virtuelle Landkarte, eine Methode zum Kennenlernen“. In: Methoden und mehr, veröff. am 06.04.16, <http://methodenundmehr.de/virtuelle-landkarte/> (Zugriff: 19.02.18).

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (2018): „Filmreihe: Das Grundgesetz. Basis unseres Zusammenlebens“. Video, veröffentlicht am 22.01.18, <http://www.bamf.de/DE/Willkommen/Erstorientierung/GrundgesetzFilme/grundgesetzfilme-node.html> (Zugriff: 09.05.18).

Bundeszentrale für politische Bildung (o.J.a): „Ampelspiel“. In: Methodendatenbank, <http://www.bpb.de/lernen/formate/methoden/62269/methodenkoffer-detailansicht?mid=281> (Zugriff: 19.04.18).

Bundeszentrale für politische Bildung (o.J.b): „Partnerinterview“. In: Methodendatenbank, <http://www.bpb.de/lernen/formate/methoden/62269/methodenkoffer-detailansicht?mid=140> (Zugriff: 19.04.18).

Bundeszentrale für politische Bildung (o.J.c): „Partnerinterview nach Leitfragen, Steckbrief“. In: Methodendatenbank, <http://www.bpb.de/lernen/formate/methoden/62269/methodenkoffer-detailansicht?mid=141> (Zugriff: 19.04.18).

Filker, Claudia; Schott, Hanna; Schweitzer-Herbold, Almut (2016): Talk-Box Vol. 10. Neuland. 120 Karten für Gespräche mit Menschen aus aller Welt. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener Verlagsgesellschaft.

Handschuk, Sabine; Klawe, Willi (2010): Interkulturelle Verständigung in der sozialen Arbeit (3. Auflage). Weinheim: Beltz Juventa.

Hartebrodt-Schwier, Elke (2017): Multi-Kulti-Spiele. 33 Spiele zum Umgang mit Unterschieden (2. Auflage). Neukirchen-Vluyn: Neukirchener Aussaat.

Heragon, Claus (2010): Bildimpulse maxi: Emotionen – Fotokarten für Inspiration und Coaching. Berlin: Heragon.

Hessische Landesstelle für Suchtprävention (HLS) (o.J.): „Erklärvideos für Geflüchtete.“ Video, <https://www.hls-online.org/aktuelle-meldungen/erklaervideos-fuer-gefluechtete/> (Zugriff: 09.05.18).

Klingenberger, Hubert (2012): Bildkarten zur Biografiearbeit: Mein Weg ist mein Weg (8. Auflage). München: Don Bosco Verlag.

Langenscheidt (2016): Langenscheidt Memo-Spiel "Wie heißt das?" Spielerisch Deutsch lernen. München: Langenscheidt GmbH & Co KG.

Meyer, Regula und Lurz, Karin (2017): Krafttiere und ihre seelischen Botschaften. Krummwisch: Königsfurt-Urania.

Münchener Flüchtlingsrat (2017): „Erklärvideo Anhörung.“ Video, veröff. bei Münchener Flüchtlingsrat, <http://muenchner-fluechtlingsrat.de/informationen-fuer-gefluechtete/bedienungsanleitung-deutschland-erklavideos-fuer-fluechtlinge/> (Zugriff: 09.05.18).

Netzwerk für Demokratie und Weltoffenheit (o.J.): „Gemeinsamkeiten und Unterschiede.“ In: Interkulturelle Kompetenz. Handreichung für internationale Projekte in der Berufsbildung. Sachsen-Anhalt: Netzwerk für Demokratie und Weltoffenheit in Sachsen-Anhalt.

NTV Nachrichten (2016): „Marhaba - Ankommen in Deutschland.“ Video, veröff. bei YouTube am 27.04.16, <https://www.youtube.com/playlist?list=PLwneNHYIBCIRHwcIRXvATKy6MOqRwXrK5> (Zugriff: 09.05.18).

Schellenberg, Bärbel (2018a): „Anleitung Phantasiereisen – Reisen in das eigene Wunderland.“ In: Hierfindichwas, veröff. 2018, <https://hierfindichwas.de/kinder/phantasiereisen-reisen-in-das-eigene-wunderland/> (Zugriff: 25.04.18).

Schellenberg, Bärbel (2018b): „Einleitungen für Phantasiereisen.“ In: Hierfindichwas, veröff. 2018, <https://hierfindichwas.de/kinder/einleitungen-fuer-phantasiereisen-3-varianten/> (Zugriff: 25.04.18).

Schellenberg, Bärbel (2018c): „Phantasiereise – Am Meeresstrand.“ In: Hierfindichwas, veröff. 2018, <https://hierfindichwas.de/kinder/phantasiereise-am-meeresstrand/> (Zugriff: 25.04.18).

Schellenberg, Bärbel (2018d): „Phantasiereise – Der Berg der Wünsche.“ In: Hierfindichwas, veröff. 2018, https://hierfindichwas.de/gesundheit_kosmetik/entspannung/phantasiereise-der-berg-der-wuensche/ (Zugriff: 25.04.18).

Schellenberg, Bärbel (2018e): „Phantasiereise – Spaziergang im Wald.“ In: Hierfindichwas, veröff. 2018, https://hierfindichwas.de/gesundheit_kosmetik/entspannung/phantasiereise-spaziergang-im-wald/ (Zugriff: 25.04.18).

Schellenberg, Bärbel (2018f): „Phantasiegeschichte – Der Straßenspaziergang in die Zukunft.“ In: Hierfindichwas, veröff. 2018, https://hierfindichwas.de/gesundheit_kosmetik/entspannung/phantasiereise-der-strassenspaziergang-in-die-zukunft/ (Zugriff: 25.04.18).

Schellenberg, Bärbel (2018g): „Mein Schutzraum – Phantasiegeschichte.“ In: Hierfindichwas, veröff. 2018, https://hierfindichwas.de/gesundheit_kosmetik/entspannung/mein-schutzraum-phantasiegeschichte/ (Zugriff: 25.04.18).

Schellenberg, Bärbel (2018h): „Phantasiereise – Der Flug des Adlers.“ In: Hierfindichwas, veröff. 2018, https://hierfindichwas.de/gesundheit_kosmetik/entspannung/phantasiereise-adlerflug/ (Zugriff: 25.04.18).

Schellenberg, Bärbel (2018i): „Entspannungsreise Frühling – Spaziergang im Park.“ In: Hierfindichwas, veröff. 2018, https://hierfindichwas.de/gesundheit_kosmetik/entspannung/entspannungsreise-fruehling-spaziergang-im-park/ (Zugriff: 25.04.18).

Spitzcok von Brisinski, Marek (2018a): „Fotoprotokoll. Traumasensibler Unterricht 05.-06.05.18 IBIS e.V. Oldenburg“. In: Traumasensibler Unterricht in Integrationskursen. Fortbildung. IBIS e.V, Oldenburg, 05.-06.05.18., S. 1-9 (unveröffentlicht).

Spitzcok von Brisinski, Marek (2018b): Traumasensibler Unterricht in Integrationskursen. Fortbildung. IBIS e.V, Oldenburg, 05.-06.05.18.

Spitzcok von Brisinski, Marek (2018c): „Fortbildung. Traumasensibler Unterricht in Integrationskursen“. In: Traumasensibler Unterricht in Integrationskursen. Fortbildung. IBIS e.V, Oldenburg, 05.-06.05.18., S. 1-13 (unveröffentlicht).

Thömmes, Arthur (o.J.): „Begrüßungsrituale.“ In: Die schnelle Stunde. Allgemeinwissen. PDF. https://www.auer-verlag.de/media/wysiwyg/auer/pdf-dokumente-web/6456_Download.pdf. Donauwörth: Auer Verlag GmbH, S. 14-19.

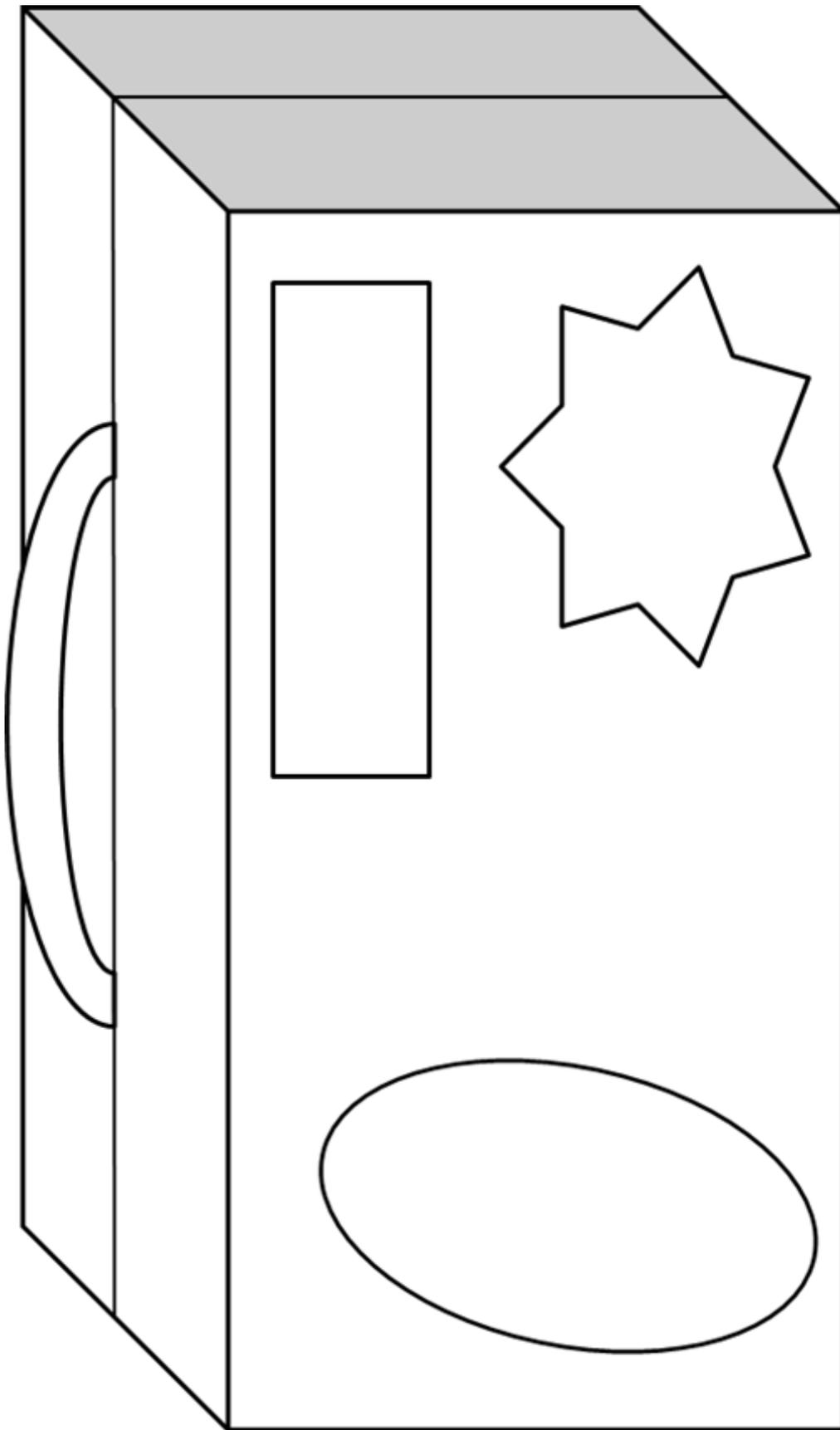
Werner, Melanie; Scheithauer, Lydia; Trachternach, Christiane (o.J.): „Ideen- und Methodensammlung: Interkulturelles Lernen und interkulturelle Öffnung in der Jugendverbandsarbeit.“ PDF. Düsseldorf: Landesjugendring NRW, S. 1-44.

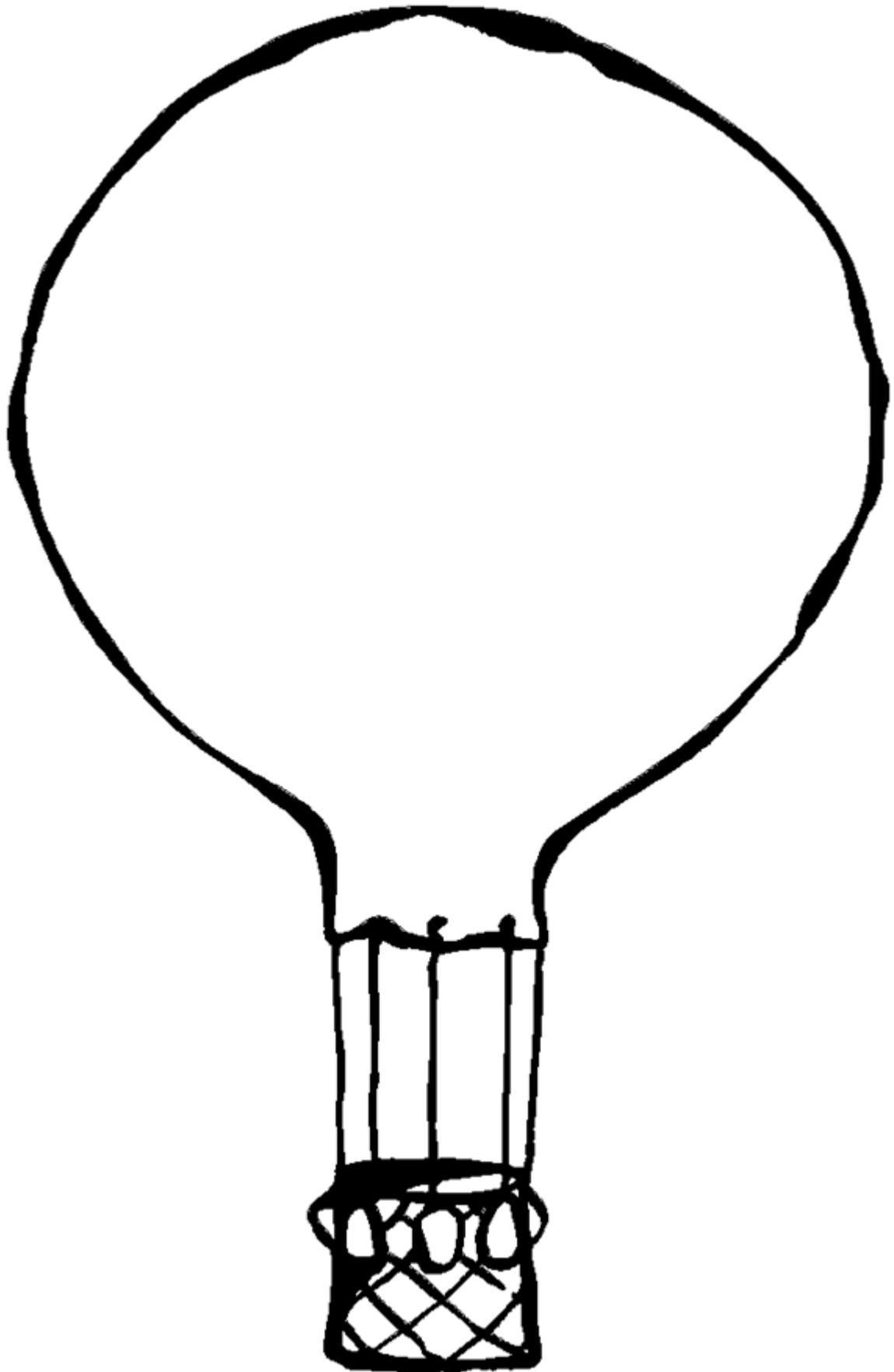
Anhang

Verzeichnis Kopiervorlagen

Kopiervorlage 1	„Wunschbaum“
Kopiervorlage 2	„Koffer“
Kopiervorlage 3	„Heißluftballon“
Kopiervorlage 4	„Steckbrief“
Kopiervorlage 5	„Ressourcenblatt“
Kopiervorlage 6	„Ressourceninterview“
Kopiervorlage 7	„Smileys“
Kopiervorlage 8	„Postkarte“
Kopiervorlage 9	„Gefühlskarten“
Kopiervorlage 10	„Ampelscheiben“
Kopiervorlage 11	„Mimiken und Gestiken“
Kopiervorlage 12	„Begrüßungsrituale“
Kopiervorlage 13	„Typisch“
Kopiervorlage 14	„Familie Mohammed“
Kopiervorlage 15	„Wann zeige ich die ROTE KARTE“
Kopiervorlage 16	„Umriss Mensch“
Kopiervorlage 17	„Starke Wurzeln“
Kopiervorlage 18	„Eisbergmodell“







Steckbrief

Name: _____

Alter: _____

Wohnort: _____

Beruf/Schule: _____

Familienstand: _____

Kinder (Anzahl/Geschlecht):

Was ich über mich sagen möchte:

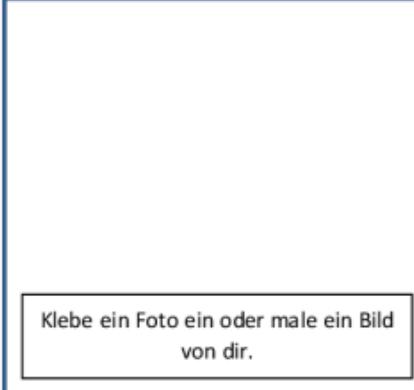
Mein wichtigstes Ereignis im Leben:

Warum ich hier bin:

Lieblingsspeise:

Lieblings oder Wunschreiseland:

Was ich mir für die Zukunft wünsche:



Klebe ein Foto ein oder male ein Bild
von dir.

Ressourcenblatt

(Quelle: Marek-Spitzok.de)

Was hilft bei Stress oder in schwierigen Situationen?

→ Körperlich (Was dem Körper gut tut)

→ Gefühlsebene (Erlebnisse, die sich gut anfühlen)

→ Gedanklich (positive Erinnerungen, beruhigende Gedanken, schöne innere Bilder)

→ Weltbild / Lebenssinn / Spirituelles / Religion (Ausrichtung auf Positives im Leben)

→ Menschen, die unterstützen

→ äußere Bedingungen, die gut tun, entspannen, oder einfach schön sind

→ anderes

Interview zu Ressourcen und Stärken

(Quelle: Hanna Kunze [vierfältig.de], bearbeitet von Marek Spitzczok von Brisinski)

Stelle deiner_m Gesprächspartner*in folgende Fragen und notiere die Antworten.
Sei interessiert und neugierig 😊. Die Inhalte bleiben unter euch zwei.

Fähigkeiten/Eigenschaften/Aktivitäten:

Was sind deine besonderen Fähigkeiten/Eigenschaften in deiner Arbeit?

Was finden andere, was du gut kannst?

Was gibt dir Kraft und Energie in deiner Arbeit?

Strukturen

Wofür planst du gerne Zeit ein und machst die Tätigkeiten gerne?

Welche Pausen tun dir gut?

Welche Strukturen und Abläufe sind für dich hilfreich?

Menschen

Mit welchen Menschen arbeitest du besonders gerne zusammen? Warum?

Mit welchen Menschen würdest du gerne die Zusammenarbeit verbessern?

Wie könnte das gehen?

Einstellungen/Werte:

Was sind persönliche Visionen/Wünsche/Ziele von dir?

Wie können diese in deiner Arbeit verwirklicht werden?

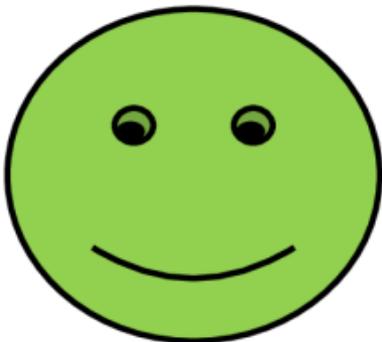
Balance

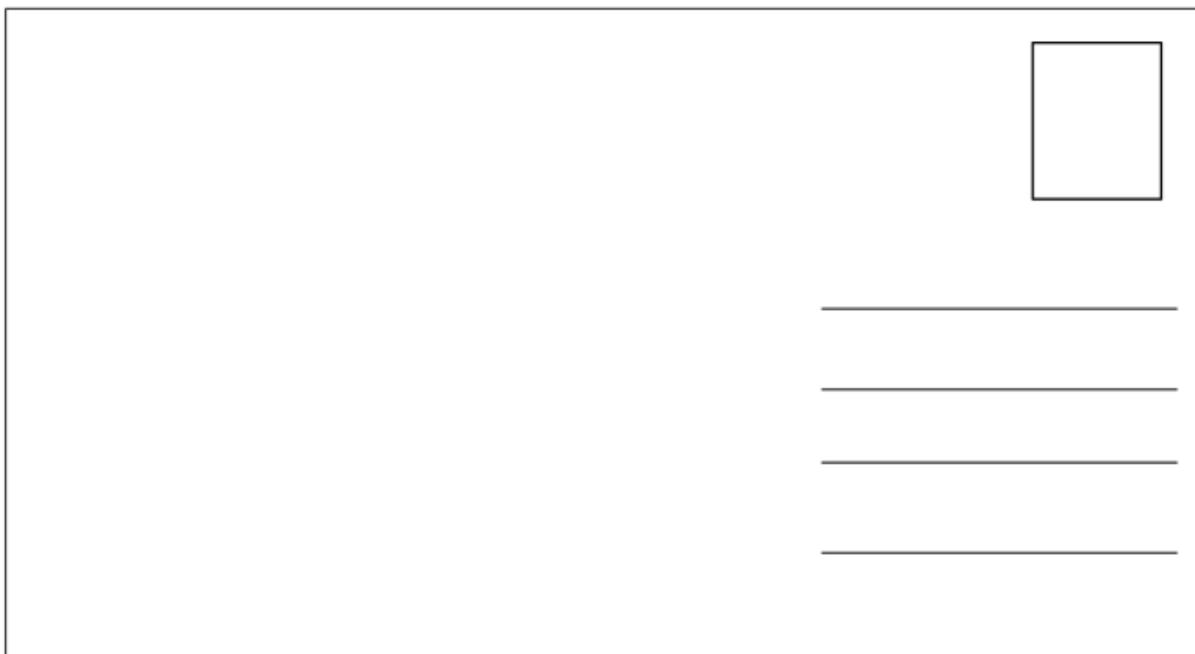
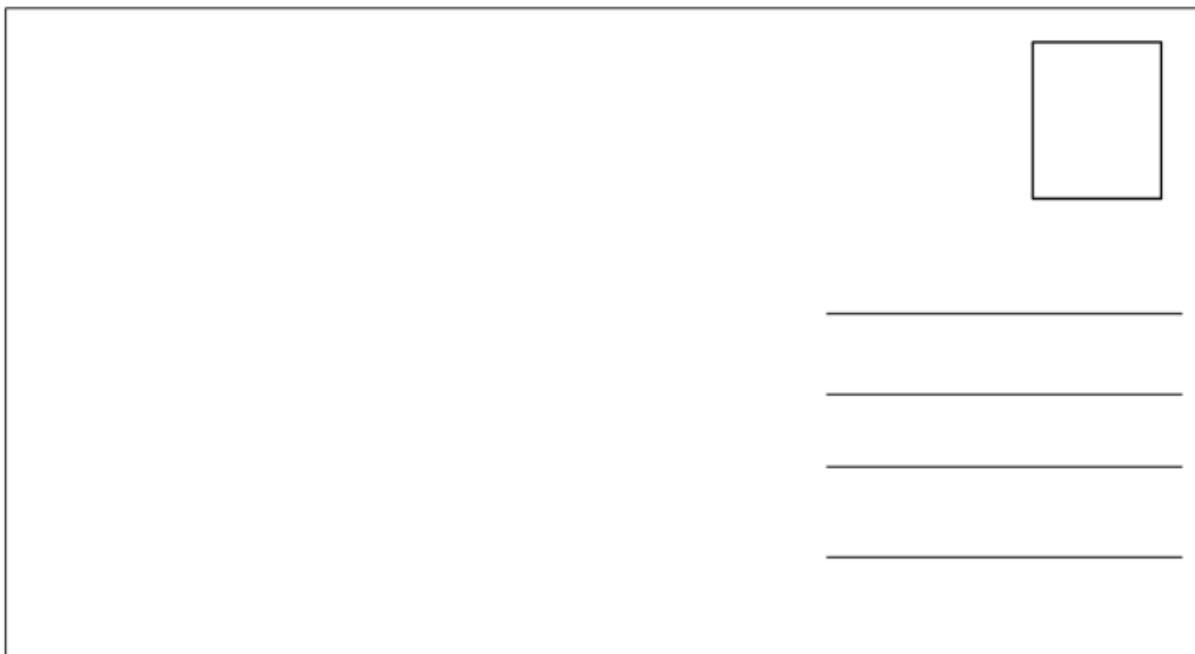
Welche sinnlichen Dinge tun dir gut (z.B. Essen, Trinken, Musik, erleben, sehen, riechen, schmecken, Natur, ...und...und...und...)?

Welche Regelmäßigkeiten/Rituale sind für dich positiv und hilfreich?

Wo in deinem Leben hast du eine gute Balance zwischen Anstrengung/Anspannung und Loslassen/Entspannung?

Wie ließe sich dies auf noch nicht so ausgeglichene Bereiche deines Lebens anwenden?





wie geht's?

— **Stimmungen und Begriffe**
ein Kartenspiel

100: **Bundeszentrale für politische Bildung**

— **Herausgeberin**: Bundeszentrale für politische Bildung /tpb
— **Autoren**: Bernhard Weber, Bonn, www.berrnhardweber.de
— **Verantwortliche Redakteurin**: Iris Mooker
— **1. Auflage**: November 2016

— **Grafische Konzeption und Umsetzung**: www.leitwerk.com
— **Illustrationen**: Katrina Plass für Leitwerk, Büro für Kommunikation, Köln
— **Bestellweg**: www.ztb.de (Bestellnummer 188)

— **Stimmungen und Begriffe**

ein Kartenspiel

wie geht's?

96 gemischte Gefühle
von ausgeglichen bis zornig



was passt?

ab 2 Personen

— **Ziel**
Einer Bildkarte (BK) einen passenden Begriff zuzuordnen.

— Ablauf pro Runde

Bildet mit den gemischten Wortkarten (WK) einen Nachzettel (Rückseite ist oben).
Entscheidet, ob ihr mit den grünen Begriffen oder den blauen spielt. Jeder erhält 5 WK und nimmt sie auf die Hand. Legt 2 BK in die Mitte. Lost aus, wer zuerst Entscheidend (E) wird. Alle anderen suchen sich gemeinsam 1 oder 2 ihrer WK aus, die aus ihrer Sicht am besten zu je einer der beiden BK passt. Jeder hat die Wahl:

- a) 2 Karten aussuchen oder
 - b) 1 Karte aussuchen und Tauscher
- Bis zu 3 Handkarten dürfen durch neue vom Nachzettel ersetzt werden.

Je nach Wahl a) oder b) schnezt jeder 2 oder 1 der ausgesuchten Karten verdeckt zu E. Dieser misst die Karten und deckt sie dem auf.

* **Stapel anfangsbereit**: Bilder mit den Karten des Ablagespiels einen neuen Nachzettel!

mimix

ab 3 Personen

— **Ziel**
Gefühl ohne Worte darstellen bzw. erraten.

— **Ablauf pro Runde**
Einschneidet, ob ihr mit den grünen Begriffen oder den blauen spielt, und lost aus, wer zuerst Darstellend (D) wird. D zieht eine Wortkarte (WK) vom gemischten Stapel. Dieses Gefühl soll D gleich ohne Worte darstellen. Entscheidet, wie die Halbbanden spielen: a) vorgegebene Begriffe (einfacher) oder b) freies Raten (schwieriger).

a) Nach der Darstellung mischt D seine Karte mit 6 weiteren WK und deckt dann alle 7 auf. Wer meint, das Gefühl erkannt zu haben, schnappt sich die betreffende Karte. Jeder darf nur 1 Karte nehmen.
b) Die Halbbanden nennen in beliebiger Reihenfolge Begriffe, bis das gesuchte Gefühl genannt wurde. Wer richtig geraten hat, erhält 1 Karte als Punkt.

— Ende und Gewinner

Wenn jeder 6, dreimal D war, gewinnt derjenige mit den meisten Punkten.

100: **Herausgeberin**: Bundeszentrale für politische Bildung/tpb

wie geht's?

Gefühlsausdrücke einschätzen und benennen – ein Kartenspiel

— Impressum

— Herausgeberin

Bundeszentrale für politische Bildung/tpb
Adenauerallee 96, 53113 Bonn, www.ztb.de

— Autor

Bernhard Weber, Bonn, www.berrnhardweber.de

— Konzept und Redaktion

Iris Mooker (tpb, verantwortlich), Linda Keigh (tpb)

— Redaktionelle Mitarbeit

Nils Winkler

— Grafische Konzeption

Leitwerk, Büro für Kommunikation, Köln

— Illustrationen

www.leitwerk.com

— Druck

Katharina Plass für Leitwerk

Büro für Kommunikation, Köln, www.leitwerk.com

— Druck

LUDO FACT, Jettingen-Scheppach

sequenz

ab 2 Personen

— **Zusätzlich benötigtes Material**
6 Zettel plus pro Person: 1 Stift, 1 Zettel.

— Ziel

MitSpieler[®] einschätzen und Gefühle beschreibende Begriffe in die richtige Reihenfolge bringen.

— Ablauf pro Runde

Bereitet 5 Zettel mit je einer Zahl von 1 bis 5 vor. Entscheidet, ob ihr mit den grünen Begriffen auf den Wortkarten (WK) spielt oder mit den blauen. Legt 5 WK offen nebeneinander. Lost aus, wer zuerst Entscheidend (E) wird. Überlegt euch eine Aussage, zu der E die Begriffe ordnen soll, z. B.: „Gestern habe ich mich ... geübt.“ Jeder[®] tippt nun, welche Reihenfolge E wählen wird und notiert sie auf 5 Zettelblöcke auf seinem[®] Zettel (1 = „trifft am ehesten zu“). Danach ordnet E die Zahlen den Begriffen zu.

Für jeden Begriff an der richtigen Stelle wird für den Tipper[®] 1 Punkt notiert. E erhält 1 Punkt pro Tipper[®], wenn dieser[®] wenigstens „3 Richtige“ hat.

— Ende und Gewinner

Wenn jeder[®] 8, dreimal E war, gewinnt derjenige mit den meisten Punkten.

100: **Herausgeberin**: Bundeszentrale für politische Bildung/tpb

top tip

ab 2 Personen

— **Zusätzlich benötigtes Material**
6 Zettel plus pro Person: 1 Stift, 1 Zettel.

— Ziel

MitSpieler[®] einschätzen und das Gefühl erkennen.

— Ablauf pro Runde

Legt 8 Zettel mit je einer Zahl von 1 bis 6 in die Mitte. Lost aus, wer zuerst Entscheidend (E) wird. Überlegt euch eine Situation, zu der E ein Gefühl per Bild zuzuordnen soll, z. B.: „Meine erste Begegnung mit einem Hund.“ Jeder Zettel wird zufällig 1 Blockkarte (BK) zugeordnet. Nun tippt jeder, welche der Karten E wählen wird und notiert die Nummer auf seinem Zettel. Danach öffnet E seine[®] Wahl.

Wer richtig getippt hat, erhält 1 Wortkarte (WK) als Punkt. E erhält für jeden richtigen Tipp 1 WK.

— Ende und Gewinner

Wenn jeder[®] dreimal E war, gewinnt derjenige mit den meisten WK.

100: **Herausgeberin**: Bundeszentrale für politische Bildung/tpb

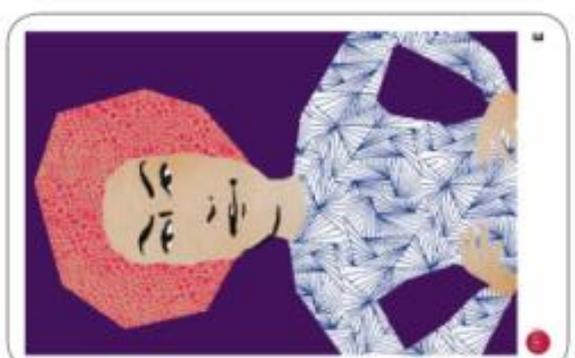
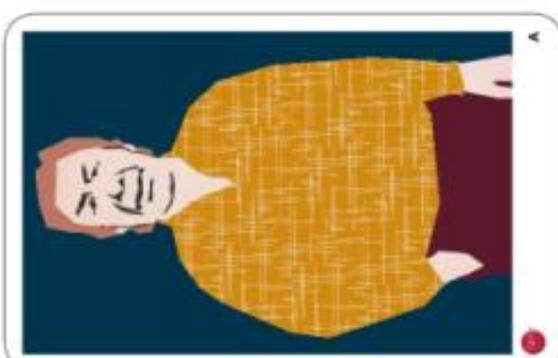
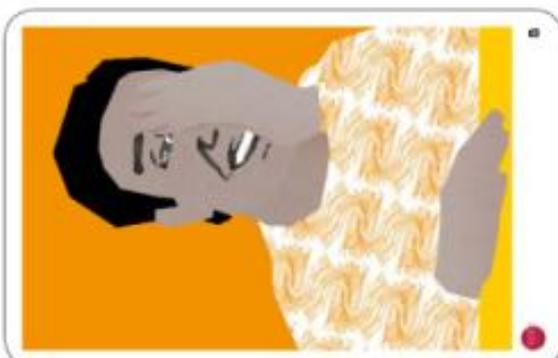
— Große Kometen und Dinosaurier www.kometen.com
 — Illustrationen: Schürin Pina La Jumbek, Sara La Anzenberger, 4000
 — Bookdesign: www.schöpfung.de (Dortmunder 1988)

— Menschen, Menschen für politische Bildung (2018)
 — Autor: Dierk Wolf, Dierk Wolf, www.menschen.de
 — Übersetzer: Dierk Wolf, www.menschen.de
 — J. Auflage November 2018

wie geht's?

— Menschen und English
 ein Wörterbuch

CC BY-NC-SA **Lizenzvertrag für
 politische Bildung**



wie geht's?

— **Stimmen und Emotionen**
ein Hörspiel

CC-BY **Auswahlgemeine für politische Bildung**

— **Größte Kometen und Dinosaurier** www.lesemag.com
— **Illustrationen: Schürer Peter La Jumbek, Büro für Kommunikation, Köln**
— **Bildquellen: wikipedia.org (Dortkammer 1988)**

— **Illustrationen: Illustrationen für politische Bildung (Ed)**
— **Autor: Dierckx Helmut, Büro, einsehbar.de**
— **Freiwillige: Bildkademie in Köln**
— **J. Adlgen November 2016**

L

A

K

O

J

N

I

M

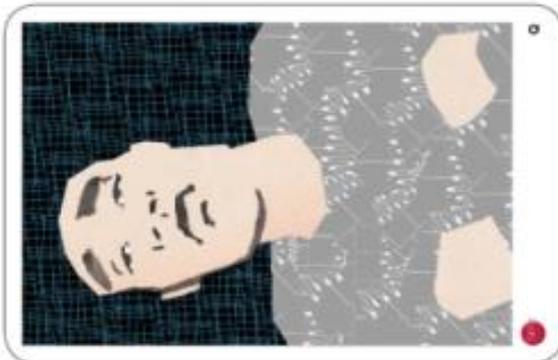
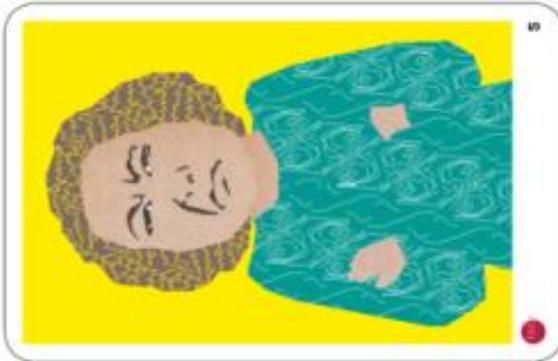
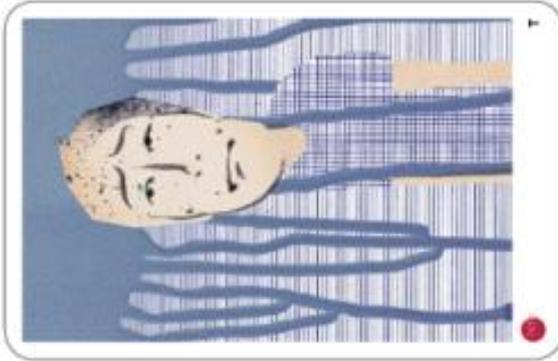
— Große Kometen und Dinosaurier www.kometen.com
 — Illustration: Schürer Peter La Jumbek, Büro für Kommunikation, 2006
 — Bookdesign: www.stp.de (Dortmunder 1988)

— Menschen, Menschen für politische Bildung (2018)
 — Autor: Dierkard Helms, Büro: anwortschreibers.de
 — Transformativer Bildbau in Visual
 — J. Auligin November 2018

wie geht's?

— Menschen und Engels
 ein Wortspiel

CC BY **Anwortschreiber für politische Bildung**



— Grafische Konzeption und Umsetzung: www.leitwerk.com
— Illustrationen: Katharina Plass für Leitwerk, Büro für Kommunikation, Köln
— Bestellungen: www.ktp.de (Bestellnummer 188)

— Herausgeberin: Bundeszentrale für politische Bildung /tpb
— Autor: Bernhard Weber, Bonn, www.bernhardweber.de
— Verantwortliche Redaktion: Iris Mückel
— 1. Auflage: November 2016

wie geht's?

— **Stimmungen und Begriffe**
ein Kartenspiel

BZg Bundeszentrale für
politische Bildung

besorgt

erleichtert

enttäuscht

glücklich

frei

ängstlich

sorglos

durcheinander

panisch

entspannt

skeptisch

munter

gelassen

wild

motiviert

lustlos

— Grafische Konzeption und Umsetzung: www.leitwerk.com
— Illustrationen: Katharina Plass für Leitwerk, Büro für Kommunikation, Köln
— Bestellungen: www.ktp.de (Bestellnummer 1988)

— Herausgeberin: Bundeszentrale für politische Bildung /tpb
— Autor: Bernhard Weber, Bonn, www.berrnhardweber.de
— Verantwortliche Redaktion: Iris Mückel
— 1. Auflage: November 2016

Bundeszentrale für politische Bildung

— Stimmungen und Begriffe
ein Kartenspiel

wie geht's?

erschöpft

sicher

deprimiert

beliebt

optimistisch

schlapp

geachtet

einsam

selbstgefällig

stark

misstrauisch

begeistert

tatkräftig

arrogant

leidenschaftlich

eifersüchtig

— Grafische Konzeption und Umsetzung: www.leitwerk.com
— Illustrationen: Katrina Plass für Leitwerk, Büro für Kommunikation, Köln
— Bestellungen: www.ktp.de (Bestellnummer 198)

— Herausgeber: Bundeszentrale für politische Bildung / tpb
— Autor: Bernhard Weber, Bonn, www.berrnhardweber.de
— Verantwortliche Redaktion: Iris Mochel
— 1. Auflage: November 2016



— Stimmungen und Begriffe
ein Kartenspiel

wie geht's?

genervt

neugierig

gestresst

überrascht

ungeduldig

verärgert

verwundert

angeekelt

fassungslos

verliebt

hasserfüllt

unsicher

hingerissen

erschrocken

schüchtern

streitlustig

— Grafische Konzeption und Umsetzung: www.leitwerk.com
— Illustrationen: Katrina Plass für Leitwerk, Büro für Kommunikation, Köln
— Bestellungen: www.kzpb.de (Bestellnummer 198)

— Herausgeber: Bundeszentrale für politische Bildung / ftd
— Autor: Bernhard Weber, Bonn, www.berrnhardweber.de
— Verantwortliche Redaktion: Iris Mückel
— 1. Auflage: November 2016

wie geht's?

— **Stimmungen und Begriffe**
ein Kartenspiel

100+ Bundeszentrale für
politische Bildung

eingeschüchtert

dankbar

frustriert

froh

beruhigt

beschämt

wohl

hilflos

verbissen

zufrieden

unbeteiligt

aufmerksam

ausgeglichen

verzweifelt

konzentriert

gelangweilt

— Grafische Konzeption und Umsetzung: www.leitwerk.com
— Illustrationen: Katharina Plass für Leitwerk, Büro für Kommunikation, Köln
— Bestellungen: www.kpb.de (Bestellnummer 1988)

— Herausgeberin: Bundeszentrale für politische Bildung /fpb
— Autor: Bernhard Weber, Bonn; www.berrnhardweber.de
— Verantwortliche Redaktion: Iris Mückel
— 1. Auflage: November 2016

wie geht's?

— **Stimmungen und Begriffe**
ein Kartenspiel

100+ Bundeszentrale für
politische Bildung

kaputt

stolz

unglücklich

erfolgreich

selbstbewusst

müde

angesehen

traurig

überheblich

mutig

verletzt

übermütig

entschlossen

eingebildet

engagiert

neidisch

— Grafische Konzeption und Umsetzung: www.leitwerk.com
— Illustrationen: Katharina Plass für Leitwerk, Büro für Kommunikation, Köln
— Bestellungen: www.ktp.de (Bestellnummer 1988)

— Herausgeberin: Bundeszentrale für politische Bildung /tpb
— Autor: Bernhard Weber, Bonn, www.berrnhardweber.de
— Verantwortliche Redaktion: Iris Mückel
— 1. Auflage: November 2016

Bundeszentrale für politische Bildung

— Stimmungen und Begriffe
ein Kartenspiel

wie geht's?

unzufrieden

aufgeregt

widerwillig

erstaunt

interessiert

beleidigt

verlegen

unwohl

schockiert

verträumt

wütend

vorsichtig

glücklich

entsetzt

zurückhaltend

zornig

— Große Kiewitz und Henning: www.kiewitz.com
— Illustrationen: Schirra Peter La Jönck, Büro für Kommunikation, Köln
— Bookdesign: www.stylo.de (Dezember 2018)

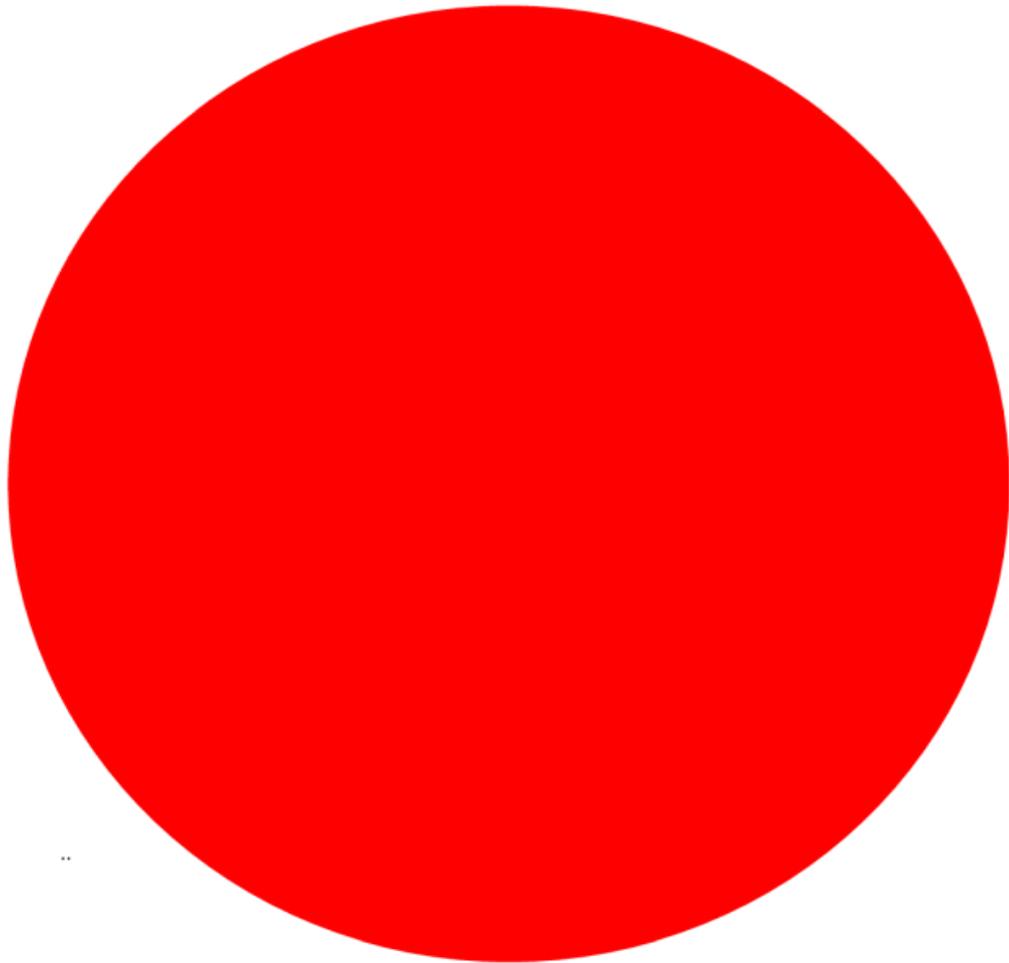
— Illustration: Illustration für private Übung (2018)
— Autor: Bernd Helber, Dozent, www.berndhelber.de
— Transkription: Bookdesign in Köln
— 1. Auflage November 2018

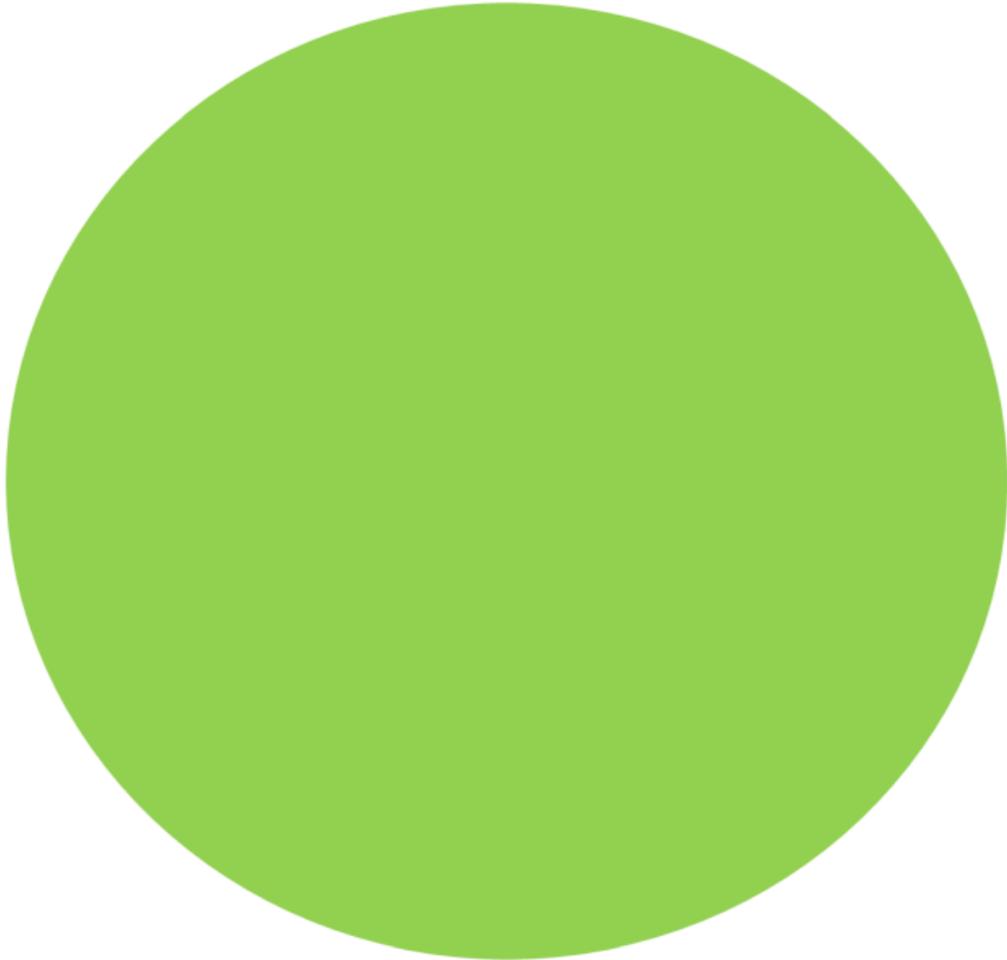
wie geht's?

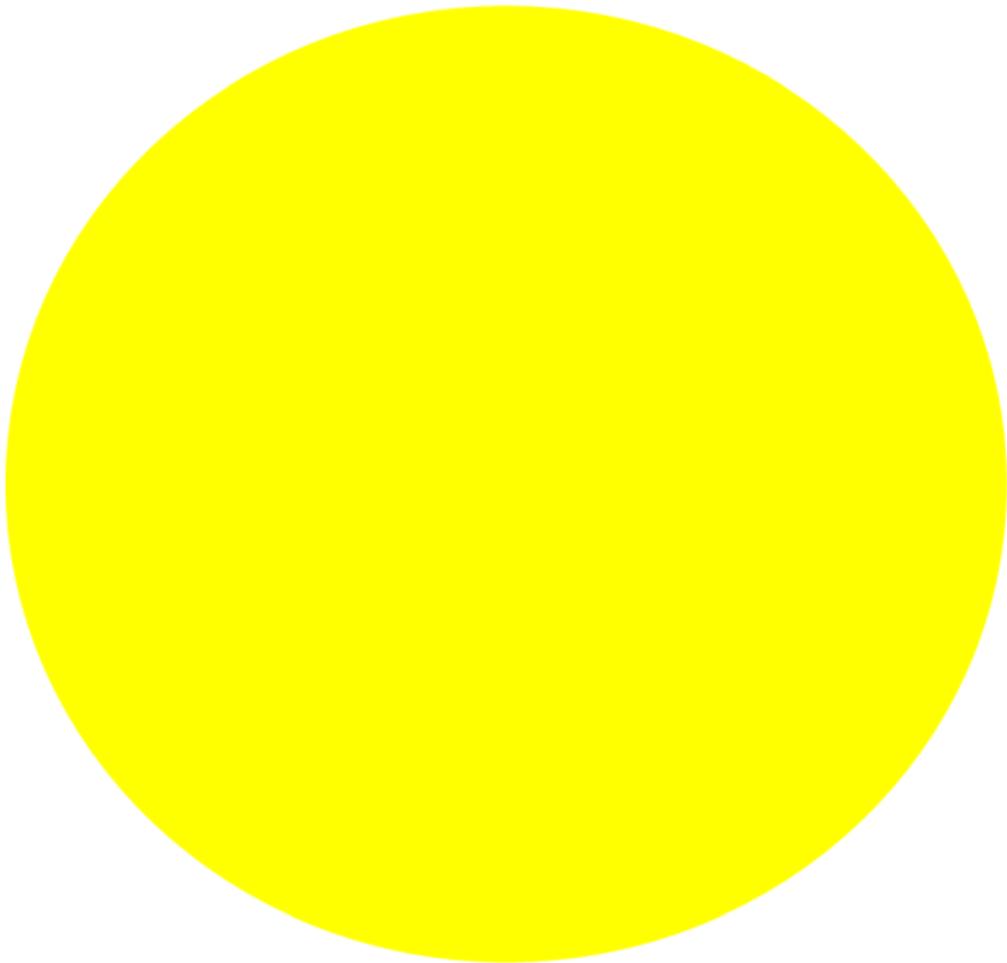
— Zusammen und Englich
ein Herz sein

32 **Ausdrucksweise & politische Übung**









„Daumen hoch“



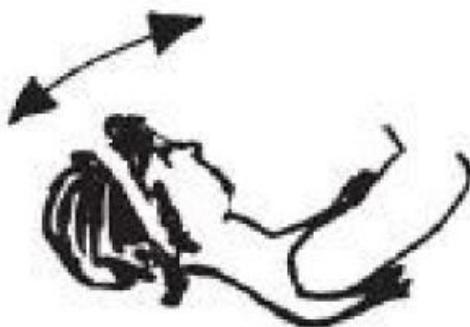
Diese Geste wird in Deutschland, den USA und in Korea als "sehr gut" verstanden. Zudem gilt der in die Höhe getreckte Daumen in vielen Ländern als Anhalter-Geste. In Israel freilich bieten sich so die Prostituierten am Straßenrand an.

In Australien, Nigeria und im Iran ist der Daumen eine wenig schmeichelnde Einladung gefälligst das Weite zu suchen, während er in vielen Mittelmeerländern, Russland und im Mittleren Osten eine Aufforderung zum Sex darstellt. In Japan hingegen kann sie sowohl die Zahl fünf bedeuten, als auch für den Ausdruck "fester Freund" stehen

„an die Stirn tippen“



Kopfnicken für Ja



Ein Kopfnicken wird in den meisten Ländern der Welt als ein bestätigendes "ja" verstanden. Nicht so in Indien, Pakistan und Bulgarien. Dort wiegt man den Kopf hin und her, um "ja" zu sagen. In Äthiopien wirft man den Kopf sogar zurück, um eine Frage zu bejahen.

Die gleiche Geste, das Zurückwerfen des Kopf, bedeutet andernorts aber genau das Gegenteil: In arabischen Ländern, in der Türkei, in Griechenland und in Süditalien sagt man auf diese Weise "nein". Und in Japan verneint man ein Angebot nicht durch ein Kopfschütteln, sondern indem man wie ein Scheibenwischer mit der Hand vor dem Gesicht wedelt.

Faustschlag



Zugegeben, diese Geste verheißt auch hierzulande wenig Sympathie. Stattdessen drückt sie Wut oder die Androhung zu einer Tracht Prügel aus, Motto: „Gleich setzt es was!“ Wird dabei vorher der Ellbogen durch die Blockade der zweiten Hand nach oben gerissen, heißt das wiederum: „Du kannst mich mal!“. Ganz anders jedoch im arabischen Raum. Dort sollten Sie die Geste niemals gegenüber einem andersgeschlechtlichen Menschen zeigen (es sei denn, Sie meinen, was Sie damit sagen). Dort bedeutet die geballte Faust: „Willst du mit mir schlafen?“ Gleiches gilt, wenn man mit der Faust in die andere Hand schlägt. In Westafrika dagegen besiegeln die Menschen damit eine Verhandlung, es heißt: „Einverstanden!“

„Fußsohlen zeigen“



In arabischen und asiatischen Ländern gilt es als
beleidigend, seine Fuß- bzw. Schuhsohlen zu
zeigen

Kopf nach oben bewegen, oft mit einem „ttt“ Geräusch dazu

In Deutschland würde man ein Kopfnicken als „Ja“ deuten, in den meisten orientalischen Ländern gilt die Kopfbewegung nach oben als „Nein“. Missverständnisse sind hier vorprogrammiert.

Handrücken nach oben, Fingerspitzen zusammen



Diese Geste ist uns so vertraut wie der Wackeldackel im Auto. Zwar ist sie nicht im deutschen Sprachraum zu Hause, doch unter den italienischen und türkischen Mitbürgern ist sie sehr verbreitet. Türken drücken damit ihr Wohlgefallen aus: tolle Sache! In Italien hingegen fragt man auf diese Weise: "Was soll das? Was willst du?"

In Ägypten wiederum bittet man so um etwas Geduld. Und werden die Finger in dieser Position geöffnet und geschlossen, besteht eine weitere Verwechslungsgefahr. "Hast du Angst?" würde man unter anderem in Mexiko mit dieser Geste fragen – eine Unterstellung, die je nach Situation unangenehme Gegenbeweise provozieren kann.

<p style="text-align: center;">Deutschland</p> <p style="text-align: center;">Handsclag:</p> <p>Die Begegnenden geben und drücken sich die Hand. Die Intensität kann unterschiedlich sein: kurz, lang, schlaff, intensiv, mit Schütteln.</p>	<p style="text-align: center;">Belgien/Niederlande</p> <p style="text-align: center;">Umarmung mit 3 Küsschen:</p> <p>Die Menschen begrüßen sich mit einer Umarmung und drei Küssen – abwechselnd auf die linke und rechte Wange.</p>
<p style="text-align: center;">Türkei</p> <p style="text-align: center;">Handkuss:</p> <p>Die Hand des anderen wird erst an die Lippen und dann an die Stirn geführt.</p>	<p style="text-align: center;">Japan</p> <p style="text-align: center;">Verbeugung:</p> <p>Die Menschen verbeugen sich voreinander. Körperlicher Kontakt wird vermieden.</p>
<p style="text-align: center;">Nigeria</p> <p style="text-align: center;">Handschnalzen:</p> <p>Die Hände des Gegenübers werden gefasst und mit einem Ruck getrennt, sodass sie mit Daumen und Fingern schnalzen.</p>	<p style="text-align: center;">Neuseeland (Maoris)</p> <p style="text-align: center;">Nasengruß:</p> <p>Die Maoris begrüßen sich mit einer Umarmung und dem Wort „Hongi“. Dabei werden die Nasenspitzen bei geschlossenen Augen und einem tiefstimmigen „Mmmm“ aneinander gerieben.</p>
<p style="text-align: center;">Indien</p> <p style="text-align: center;">Handflächen:</p> <p>Die Menschen legen die Handinnenflächen in Herznähe an die Brust und beugen leicht den Kopf.</p>	<p style="text-align: center;">Eskimos</p> <p style="text-align: center;">Nasenkuss:</p> <p>Die Eskimos reiben bei der Begrüßung die Nasen aneinander.</p>
<p style="text-align: center;">Indianer</p> <p style="text-align: center;">Friedensgruß:</p> <p>Die Indianer zeigen ihrem Gegenüber zum Zeichen des Friedens die erhobene, offene Innenfläche der rechten Hand.</p>	<p style="text-align: center;">Polynesien</p> <p style="text-align: center;">Fremde Hände:</p> <p>Die Menschen streicheln mit den Händen des anderen über das eigene Gesicht.</p>

Thömmes, Arthur (o.J.: 15, z.T. ergänzt).

typisch ?

typisch deutsch

Frau sein in Deutschland

Mutter

Vater

Schwester

Bruder

Großmutter

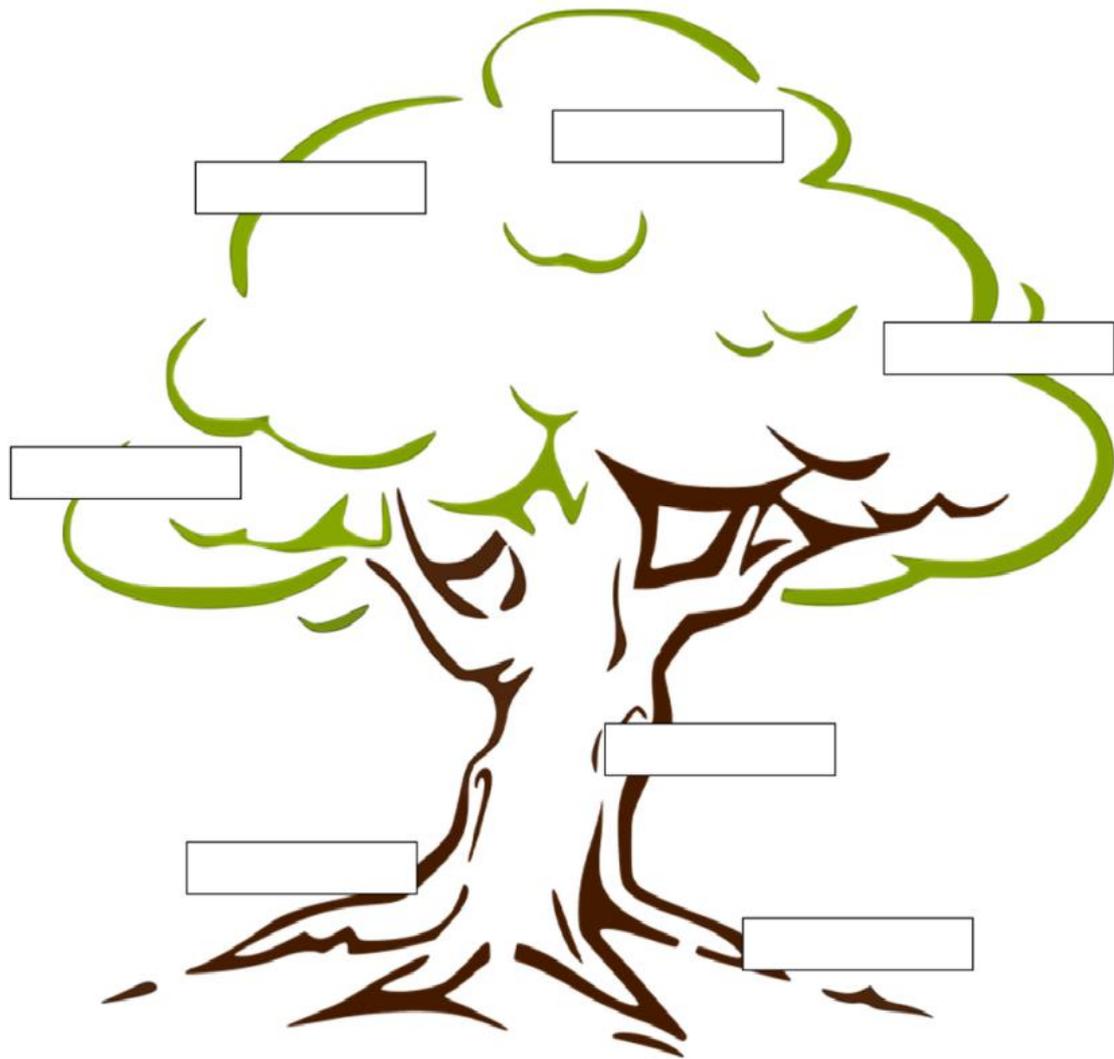
Großvater

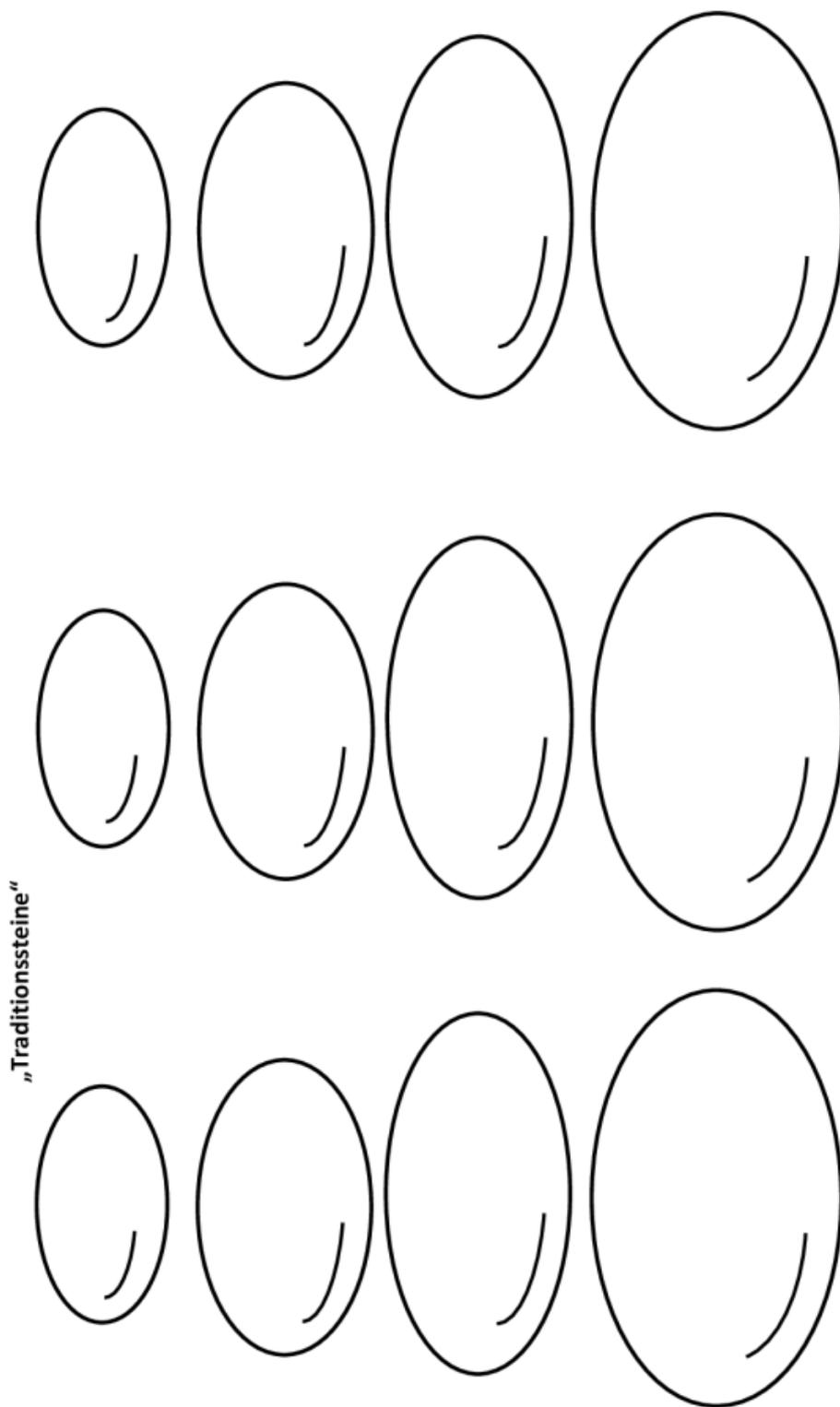
Wann zeige ich dir die ROTE KARTE?

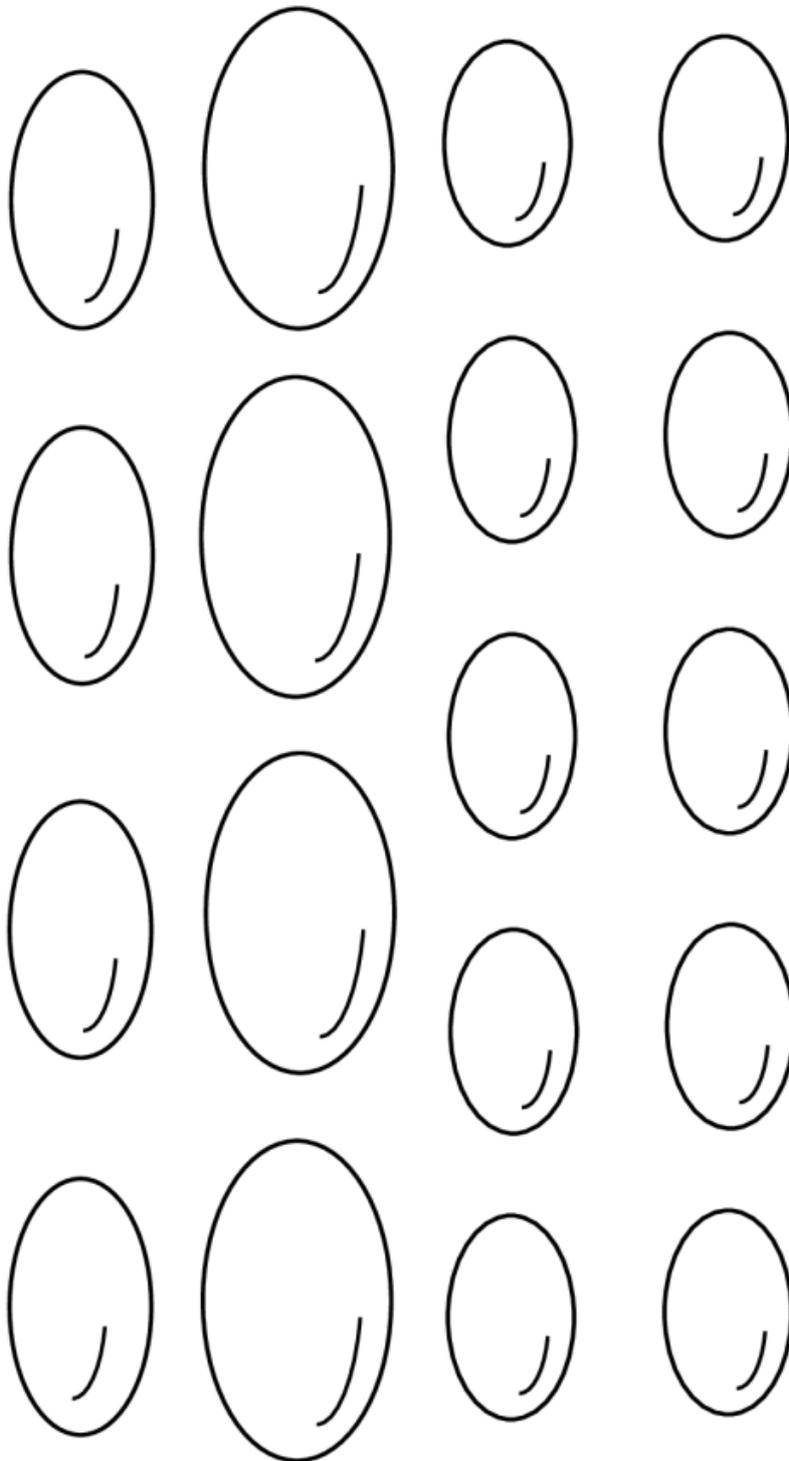


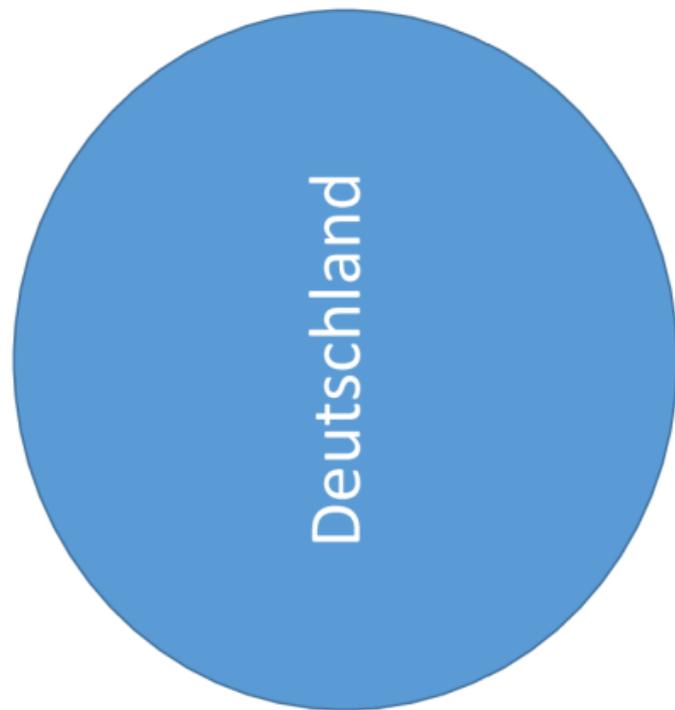


Quelle: Pixabay









Entspannungsreise Frühling – „Spaziergang im Park“

(für Anfänger geeignet)

Die Entspannungsreise Frühling ist für Erwachsene geeignet, die bisher wenig Erfahrung mit Traumreisen machen konnten. Der Text ist etwas mehr beschreibend als bei den Fortgeschrittenen.

Die Entspannungsreise dient nur der Entspannung und hat keinen therapeutischen Hintergrund. Sie soll lediglich die Lust auf das neue Jahr und das Kommende fördern. Auch soll der Frühling mit allen Veränderungen etwas bewusster wahrgenommen werden.

Spaziergang im Park – Entspannungsreise Frühling

Stell dir in deiner Phantasie vor, du stehst am Eingang eines großen Parks – der Park wurde schon vor vielen Jahrhunderten angelegt – den Eingang säumen große alte Eichenbäume – ihr Stamm zeugt von einer langen Geschichte – ein leicht holziger Duft weht dir von diesen alten Bäumen entgegen – wenn du magst, kannst du mit deinen Händen über die knorrige Rinde eines Baumes streichen – spüre die Furchen in der Rinde – nimm den Geruch dieses alten Baumes ganz und gar in dich auf – schaue dir die Krone des Baumes und ihre Äste genau an – wie ausladend und mächtig sie ist – trotzdem strahlen die Blätter saftig grün im warmen Sonnenlicht – alles um dich herum ist angenehm und warm – die Luft ist rein und klar – angenehm und erfrischend zugleich



Nun gehe ein paar Schritte weiter und durchquere den Eingang – ein großer Laubengang aus grünen Weiden führt dich zu einem Platz mit einem großen Springbrunnen – der Platz ist eingesäumt mit einer grünen Hecke – der Springbrunnen ist in der Mitte des Platzes angelegt mit vielen

unterschiedlichen Figuren – wenn du näher kommst, dann kannst du verschiedene Fischfiguren erkennen, die sich gegenseitig Wasser zuspritzen – goldfarbene Ornamente des Brunnens leuchten dir in der Sonne entgegen – du kannst das ruhige Plätschern des Brunnens hören – und das leichte Wehen eines Frühlingswindes – rein, klar und erfrischend



Der Weg führt dich nun weiter auf eine große Wiese, die am Wegesrand mit vielen Blumenbeeten versehen ist – die Blumenbeete sind in verspielter Weise in verschiedenen Höhen angelegt – du kannst die unterschiedlichsten Frühlingsblumen sehen – kleine blaue Blüten – große orangefarbene Blumen mit hängenden Blütenköpfen – lilafarbene Blütenteppiche – dazwischen befinden sich kleine Steinfiguren – Ziersteine – die ebenfalls zum Teil mit einem Blütenteppich überzogen sind – es duftet herrlich frisch und blumig – kleine Vögel fliegen zwitschernd über die Wiese – landen und picken fröhlich in der Wiese herum – andere Vogelschwärme fliegen ihre Kreise über dem Park – ein klarer frischer Wind weht dir entgegen und umhüllt dich mit einem wundervollen Blütenduft – die Sonne strahlt dich wärmend an – alles ist warm und angenehm – ruhig und klar



Dein weiterer Weg führt dich zu einer alten Schlossanlage – ein kleines Lustschloss wurde vor vielen Jahrhunderten in diesem Park gebaut – mit vielen Wandelgängen – kleinen Brunnen – Sträuchern und den unterschiedlichsten Bäumen – alles ist jetzt im Frühling zum Leben erwacht – die Bäume bilden ihre ersten Knospen – der eine oder andere Baum erstrahlt schon in einem zarten Weiß-Rosa, der andere in einem kräftigen strahlendem Gelb – um die Baumstämme herum sind kleine Blütenteppiche zu sehen – sie umranden die

Bäume und in ihren strahlenden Farben – du fühlst, es ist jetzt
Frühlingserwachen – die Bäume und die Blumen strahlen in ihrer Blütenpracht
um die Wette



Auf der einen Seite des Lustschlosses siehst du eine große Wasserfläche – mit
vielen kleinen versteckten Sitzbänken – wenn du magst, kannst du einen Platz
nehmen und das jetzt kommende Schauspiel in Ruhe genießen – deine
Sitzbank ist mit vielen Ornamenten verziert und angenehm warm – kannst du
die Oberfläche der Bank spüren? – spüre dein Gewicht auf der Bank und die
angenehme Wärme – deine Umgebung riecht nach frischem klarem Wasser und
ein klarer Wind weht sanft über deine Schultern – es ist fast wie ein Streicheln
– ganz sanft und zart – liebevoll – hier kannst du dich vollkommen wohlfühlen –
alles ist ruhig und angenehm – atme diese reine und klare Luft ein – nimm sie
voll und ganz in dich auf – ein und aus – sie erfrischt dich voll und ganz



Am Rande der Wasserfläche sind viele Steinfiguren aufgebaut – eine große
trichterförmige Steinskulptur steht in der Mitte des Wassers – die Figuren am
Rande stellen Löwen – Pfauen – Adler – Engelsfiguren dar – von weitem kannst
du ein leises Rauschen wahrnehmen – das sich beständig nähert – eine sanfte
und ruhige Musik ertönt – erfüllt die ganze Umgebung – alles wird umwoben
von den sanften harmonischen Klängen – aus der trichterförmigen
Steinskulptur im Wasser spritzt nun Wasser in allen Himmelsrichtungen – aus
den anderen Figuren spritzt ebenfalls Wasser in die Mitte des Teiches – alles ist
abgestimmt auf den Takt der Musik – harmonisch passt sich das Wasser den
Tönen der Melodie an – es plätschert und klirrt und umweht jede Person die

zuhört – in vollkommener Verbundenheit mit diesem Platz – ein Platz der Ruhe und Harmonie



Mit dem Abklingen der Melodie zieht sich auch das Wasser wieder zurück – wenn du magst, kannst du dir den Park nun weiter anschauen – große Wiesen mit vielen Obstbäumen zieren deinen Weg – Apfelbäume, die bereits mit vielen duftenden Blüten übersät sind – Kirschbäume – die schon voll und ganz in ihrer Blüte stehen – Blütenduft erfüllt deinen ganzen Weg – kleine Eichhörnchen springen von Ast zu Ast und klettern an den Bäumen entlang – eine große blühende Weide säumt deinen weiteren Weg – ihre Äste hängen über viele Meter von der Krone bis zum Boden – eine ganze Schar Vögel hat sich in dieser Weide niedergelassen – sie nutzen den Frühling nun zum Nester bauen – sie zwitschern – streiten sich – wetteifern um die schönste Braut – fliegen in großen Bögen um den Baum ihre Wettrennen – und lassen sich fröhlich zwitschernd wieder auf ihrer Weide nieder



Nun bist du fast am Ende des Parks angelangt – ein langer grüner Laubengang mit kleinen rosafarbenen Blüten führt dich an einem alten Gewächshaus vorbei – das mit seinen alten Glasfenstern eine ruhige und verlässliche Beständigkeit widerstrahlt – ein kleiner verspielter Steingarten befindet sich um das Gewächshaus herum – kleine Enten wandern schnatternd im Gelände und suchen nach einem geeigneten Platz für Ihre Nester



Du bist nun wieder am Eingang angelangt und nimm auf deiner Heimreise das Gefühl des Frühlings in dich auf – die reine und klare Luft – den Duft der blühenden Bäume und Pflanzen – das Erwachen der Natur – das fröhliche

Geschnatter der Enten – die glücklich nach ihrem Nistplatz suchen – das Gefühl der Gemeinsamkeit – des neuen und beginnenden Jahres mit all seinen Entdeckungen und glücklichen Momenten – nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück – fühle deine Füße – deine Arme – balle leicht deine Fäuste – gib etwas Kraft hinein – bewege deine Füße – atme ganz tief ein und aus – strecke Arme und Beine – räkle dich, wenn du magst – öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch – du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.

 Schellenberg, Bärbel (2018i).

Phantasiegeschichte – „Der Straßenspaziergang in die Zukunft“

(für Anfänger geeignet)

Dies ist eine Phantasiegeschichte für Personen, die bisher wenig Erfahrung mit Traumgeschichten sammeln konnten. Auch hier werden viele Sinnesorgane angesprochen um tiefer in die Erzählung hineinzuführen.

Diese Phantasiegeschichte dient der Entspannung und auch der Klärung von unterbewussten Wünschen.

Die Klärung soll bei der Definition von Wünschen behilflich sein. Die unterbewussten Wünsche bzw. Zielsetzungen können für eine spätere Diskussion genutzt werden. Diese Phantasiegeschichte ist eher therapeutisch nutzbar.

Der Straßenspaziergang in die Zukunft

Gleite nun langsam in deine Phantasiewelt – meine ruhige Stimme begleitet dich auf deiner Reise – wir begeben uns auf einen entspannten Spaziergang durch eine Stadt – stell dir vor es ist 5 Jahre später als heute – nachmittags im Sommer – die Sonne scheint, während du gemütlich durch die Gassen – Straßen schlenderst – du hast ganz viel Zeit – bist entspannt und genießt das rege Treiben deiner Mitmenschen – du siehst Frauen, Männer und Kinder – verschiedenen Alters, unterschiedlicher Nationalitäten – interessiert schaut du ihnen ins Gesicht und hörst ihrem Reden zu – dunkle Stimmen, helle Stimmen – mit Akzent oder ohne – versuche sie wahrzunehmen – ihre Kleidung – ihre Gestik und Mimik – nimm all diese interessanten Eindrücke auf – weiter auf deinem Weg kommst du an einem orientalischen Restaurant vorbei – es riecht nach Gewürzen – danach folgt eine französische Bäckerei – es duftet herrlich – sieh die farbenfrohen Fassaden – Auslagen – Tische und Dekorationen – lass deiner Phantasie freien Lauf.



Stimmengewirr folgt deinem Weg – die Sonne scheint angenehm wärmend und alles um dich herum ist fröhlich – du fühlst dich voll und ganz wohl – dein Atem geht ruhig und entspannt – der Boden deines Weges wechselt mit deinem Voranschreiten – zunächst ist es ein Pflasterweg – dann kommen andere Materialien – schau dir den Boden auf dem du jetzt gerade gehst an – spüre in deine Fußsohlen hinein.



Du schlenderst an einem großen Brunnen vorbei der in der Mitte eines geschäftigen Marktes steht – nimm dir etwas Zeit seine Verzierungen und sein wunderschönes Wasserspiel zu beobachten – überall wird in kleinen Buden Obst und Gemüse angeboten – die Händler stehen in ihren Buden und bieten ihre Ware feil – überall ist ein reges Treiben zu sehen – die Atmosphäre ist angefüllt mit Heiterkeit und Frohsinn.



An der Ecke eines Obststandes kannst du ein Gesicht erkennen – es ist eine Person, die du schon seit 5 Jahren nicht mehr gesehen hast – du gehst zu ihr hin und tippst ihr behutsam auf die Schulter – sie wendet sich dir zu und lächelt – ihr umarmt euch freudig – das Gefühl der Vertrautheit und Zuneigung breitet sich zugleich aus – gemeinsam geht ihr in die französische Bäckerei – die Auslage ist verführerisch und es duftet nach französischen Spezialitäten – ihr setzt euch an einen kleinen ruhigen Tisch um euch auszutauschen – vertrauensvoll lächelt ihr euch an – dein Freund erkundigt sich nach deinem Werdegang der letzten 5 Jahre – Er stellt verschiedene Fragen – Was hast du in den letzten 5 Jahren alles getan? Wie sieht dein Leben jetzt aus? Bist du glücklich? – stell dir in Ruhe die Antworten der Fragen vor – male dir deine

Zukunft in 5 Jahren aus und lass deine Phantasie hinsichtlich der Verwirklichung fließen – sieh dir die Bilder wie in einem Film vor, wie sie in einem Zeitraffer 5 Jahre rückwärts laufen – 5 Jahre – 4 Jahre – 3 Jahre – 2 Jahre – 1 Jahr – lass dir Zeit – Gedanken kommen und gehen – bleibe nicht haften – lass die Vorstellung fließen – es kann sein, dass Bilder, Gefühle, Symbole erscheinen – einfach die Phantasie schweifen lassen, sich Zeit lassen.



Rufe dir nochmals das Bild des Tisches vor Augen und deinen Freund, der dir gegenüber sitzt – erfasse ihn nochmals vor deinem inneren Auge und fühle diese vertraute Gemeinsamkeit – die Freude deinen Freund wiedergesehen zu haben – ihr verabschiedet euch von einander und jeder geht seiner Wege – du schlenderst wieder die Straßen und Gassen entlang – genießt die angenehme Atmosphäre der Umgebung – die Sonne begleitet dich auf deinem Weg – Menschen gleiten an dir vorbei – es ist ein stetes Kommen und Gehen.



Begib dich nun auf deine Heimreise – Das Gefühl der Geborgenheit wird dich nun auf deiner Heimreise begleiten – fühle die Wärme der Sonne, die dich erfüllt – fühle dieses Gefühl der Erleichterung – fühle die angenehme Schwere deiner Glieder – die Entspannung und die wohlige Wärme – nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild – verabschiede dich – spüre den Atem ein und aus – heben und senken des Brustkorbes – ein und aus.

Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück – fühle deine Füße – deine Arme – balle leicht deine Fäuste – gib etwas Kraft hinein – bewege deine Füße – atme ganz tief ein und aus – strecke Arme und Beine – räkle dich, wenn du magst – öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch – du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.

Phantasiereise – „Am Meeresstrand“

(für Anfänger geeignet)

Die Phantasiereise „Am Meeresstrand“ ist eine kurze, aber effektive imaginative Entspannung für Einsteiger, aber auch für Geübte. Sie fokussiert auf die Wahrnehmung des eigenen Atems und verwendet Elemente aus dem autogenen Training.

Am Meeresstrand

Nun begib dich in deiner Phantasie an einen wundervollen weißen Sandstrand — Du sitzt auf einer Düne und beobachtest die Wellen des Meeres — Das leichte hin und her — Du kannst den feinen warmen Sand unter deinem Gesäß spüren. Du nimmst etwas Sand in deine Hand und lässt ihn durch deine Hand rieseln — Der Strand befindet sich in einer wunderschönen Bucht — in weiter Ferne kannst du große Felsen im Wasser sehen. Sie beschützen die Bucht vor großen Wellen — Die Sonne scheint angenehm warm und wärmt dich. Die sanften Wellen des ruhigen Meeres bewegen sich ganz leicht hin und her — du nimmst leichten Salzgeruch wahr — strecke dich aus und genieße einfach nur die Atmosphäre — höre dem Rauschen des Meeres zu — genieße die warme Sonne auf deiner Haut — in weiter Ferne hörst du Möwen rufen — sie kreisen über der Bucht — alles ist ruhig — nur ein leichtes Raunen — ein Rauschen des Meeres — genieße die wohltuende Umgebung des Meeres — lausche deinem eigenem Atem — ein und aus — ein und aus — du spürst wie die Wärme der Sonne von den Armen — zum Brustbereich — in den Bauch — in dein Gesäß — in deine Beine — bis in deine Füße fließt — du spürst eine angenehme Schwere — die deinen ganzen Körper erfasst — Beobachte deinen Atem — spüre wie der Sauerstoff in jede deiner Zellen strömt — ein und aus — spüre wie das

Heben und Senken deines Brustkorbs dir gut tut — Du kannst deinen Atem im ganzen Körper spüren — heben und senken — angenehme Schwere, angenehme Wärme — ein und aus — lausche wieder dem Rauschen des Meeres und fühle wie eine erfrischende Brise deine Stirn berührt — sie kühlt deine Stirn — du bist völlig klar, erfrischt und entspannt — angenehme Schwere und Wärme erfüllt dich — Sauerstoff fließt durch deinen ganzen Körper — atme die saubere Seeluft ein — nimm die Meeresatmosphäre in dich auf — spüre wie die Sonne deinen Körper wärmt — du fühlst dich vollkommen aufgenommen und geborgen.



Das Gefühl der Geborgenheit wird dich nun auf deiner Heimreise begleiten — fühle die Wärme der Sonne, die dich erfüllt — Fühle dieses Gefühl der Freude — Fühle die angenehme Schwere deiner Glieder — die Entspannung und die wohlige Wärme — nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild — verabschiede dich — spüre den Atem ein und aus — heben und senken des Brustkorbes — ein und aus.



Nun balle deine Fäuste — gib etwas Kraft hinein — atme ganz tief ein und aus — öffne die Augen, atme nochmals ganz tief — und freue Dich.

 Schellenberg, Bärbel (2018c).

Phantasiereise – „Der Berg der Wünsche“

(für Anfänger geeignet)

Dies ist eine Phantasiegeschichte für Personen, die bisher **wenig Erfahrung** mit Phantasiegeschichten sammeln konnten. Diese **Phantasiereise** bietet die Möglichkeit **Wünsche zu formulieren** und diese durch das **sinnbildliche Loslassen mitzuteilen**.

Die Phantasiegeschichte soll dazu anregen, **unbewusste Wünsche wahrzunehmen**, diese zu formulieren und als Zielsetzung zu definieren. Die Wünsche können später als Grundlage für eine weitere Diskussion genutzt werden.

Wenn die Phantasiegeschichte als **Entspannung** genutzt werden soll, dient sie natürlich auch als **Anregung der eigenen Vorstellungskraft**.

Weiterhin wurden die Bilder Berg und Weg als Symbole benutzt, um das Streben nach den Wünschen unterbewusst zu verstärken. Berg und Weg spiegeln die Bewältigung von Alltagssituationen, Überwindung von Schwierigkeiten, Erarbeitung von Zielsetzungen und den Weg zur Erfüllung wieder. Der Blütenschwarm ist verknüpft mit den verschiedenen Wünschen und dem Loslassen dessen, was wir uns wünschen. In der Form, dass wir mit dem Wunsch nach außen treten und an dessen Erfüllung mitwirken. Ebenso besteht hier eine Verknüpfung, andere Personen an der Wunscherfüllung mitwirken zu lassen.

Der Berg der Wünsche

Nun begib dich in deiner Phantasie zu einer wundervollen saftigen grünen Bergwiese. Überall kannst du Blumen, Sträucher und Gräser entdecken — geh zu einem Platz den du als angenehm empfindest — schau dich um und nimm deine Umgebung wahr — die Sonne strahlt warm und wohltuend in deine Richtung — such dir eine Blume in der Nähe deines Platzes aus und knie dich zu ihr — berühre sanft ihre Blüten — schau dir die Farbe und Form der Blüten, der Stengel genau an — sie können rund, oval oder kantig sein, oder eine andere Form haben — streiche sanft mit viel Gefühl über den Blütenkopf — ganz vorsichtig — nun rieche an deinen Händen und nimm den Geruch wahr — nimm dir Zeit diese Pflanze wahrzunehmen und zu erforschen.



Nun steh auf und geh weiter und schau dich dabei um — auf der einen Seite der Alm geht ein breiter, gut ausgebauter Pfad zu einer etwas höher gelegenen Bergwiese — du kannst von weitem ihre bunten Blumen erkennen — geh zu diesem Pfad und laufe zu ihr — du nimmst auf deinem Weg zur anderen Wiese den stabilen Untergrund des Pfades wahr — die kräftigen Farben der Natur am Wegesrand — auf der Bergwiese angelangt siehst du ein wahres Blütenmeer — Blumen in den unterschiedlichsten Farben und Formen breiten sich auf einer riesigen Wiese aus — die Sonne schickt ihre warmen Strahlen zu dir und umhüllt dich wie mit einem warmen Mantel — du fühlst dich vollkommen ruhig und geborgen.



Diese Farbenpracht erfüllt dich mit Freude — der Duft der Blumen umweht dich — es ist eine Komposition der Düfte — eine leichte Brise weht über das Blumenmeer — in der Mitte der Bergwiese steht ein riesiger Stein, der oben

abgeflacht ist — fast wie ein Plateau — an der Seite sind große ausgebaute Treppen mit einem Geländer — er ist so groß, dass du bequem darauf stehen kannst — stell dich auf diese Erhöhung — auf dem Felsen liegen an der Seite bunte Zettel mit verschiedenen Stiften — nimm dir einen Zettel — befühle das Material — und einen Stift — nun schreibe auf dieses Blatt deinen sehnlichsten Wunsch — schreibe alle deine Wünsche auf diese Zettel — lass dir Zeit — lass die Gedanken fließen. Wenn du keine Wünsche formulieren kannst, dann stell dir die Zukunft vor — so wie du sie gerne hättest — übertrage deinen Zukunftswunsch auf ein Symbol, ein Bild, eine Empfindung oder was auch immer dir jetzt gerade in den Sinn kommt und male es auf das Blatt.



Du bemerkst das ein leichter Wind aufkommt — er ist warm und angenehm — eine Windböe erfasst das Blumenmeer und nimmt viele der bunten Blütenblätter mit auf seinem Weg — du siehst, wie die Windböe ihre Kreise über die Wiese zieht — wie ein großer Schwarm vieler bunter Blüten — der Duft der Blumen umhüllt dich und du fühlst dich vollkommen geborgen — wirf nun dein Blatt oder deine Blätter in den Blumenschwarm — sie fliegen mit den tausenden wundervollen bunten Blütenblättern davon — schicke deine Wünsche auf die Reise — schau noch eine Weile den davon fliegenden Blüten nach — sieh wie sie in den Himmel geweht werden — verschiedene Richtungen einnehmend— nimm den Duft der Blumen in dich auf.



Begib dich nun auf deine Heimreise — Das Gefühl der Geborgenheit wird dich nun auf deiner Heimreise begleiten — fühle die Wärme der Sonne, die dich erfüllt — Fühle dieses Gefühl der Freude — Fühle die angenehme Schwere deiner Glieder — die Entspannung und die wohlige Wärme — nun kehre in

Gedanken zurück aus deinem Bild — verabschiede dich — spüre den Atem ein und aus — heben und senken des Brustkorbes — ein und aus.



Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück — fühle deine Füße — deine Arme — balle leicht deine Fäuste — gib etwas Kraft hinein — bewege deine Füße — atme ganz tief ein und aus — strecke Arme und Beine — räkle dich, wenn du magst — öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch — du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.

 Schellenberg, Bärbel (2018d).

Phantasiereise – „Der Flug des Adlers“

(für Erfahrene)

Dies ist eine Phantasiegeschichte für Personen, die bereits Erfahrungen mit Phantasiereisen sammeln konnten. Mit dieser Geschichte soll das Gefühl von Freiheit, Kraft und Stärke vermittelt werden.

Für einen kurzen Moment Ängste und Sorgen loslassen und vertrauensvoll die eigene Fantasie schweifen lassen. In dieser Phantasiereise gibt es noch einige Vorgaben, jedoch besteht genügend Raum für die eigene Vorstellungskraft.

Der Flug des Adlers

Stell dir eine Landschaft mit Wiesen, Feldern, einem See und einem Wald vor — lass dir Zeit für dein Bild — es ist ein warmer sonniger Sommertag — alles um dich herum ist völlig friedlich — du fühlst dich wohl — die Sonne scheint dir angenehm entgegen und wärmt dich — die Luft ist sehr klar und rein — mit jedem Atemzug fühlst du dich erfrischt — es ist, als wenn du die Luft schmecken könntest — ein leichter warmer Wind weht dir entgegen.



Nun schau an dir hinunter. Du stellst fest, dass du braunes Gefieder hast — du hast zwei kräftige Schwinge und kräftige Beine — schau dir dein Federkleid an — breite deine Flügel aus und schau dir die unterschiedlichen Längen der Federn an — schau dir die Farbe deines Federkleides an — fühle die Leichtigkeit deiner Federn — sie sind angenehm weich und leicht — Du bist ein großer und kräftiger Adler — Nun schau in die Ferne — deine Augen können sehr scharf sehen — du erkennst das Kräuseln der Wellen auf dem See — die darin schwimmenden Fische — du sitzt auf einem großen kugelförmigen Stein — der Wind weht dir leicht entgegen und du weißt, es ist nun Zeit für deinen

Flug — für deine Reise — nun breite deine Flügel aus und stoße dich kräftig vom Stein ab — du wirst sogleich von einer Windböe erfasst, die dich nach oben trägt — der Wind trägt dich, wie auf einem Wattebausch — sanft und weich — die nächste Böe erfasst dich und trägt dich ein Stück weiter — du schlägst kraftvoll mit den Flügeln, gleitest über ein Feld und steigst höher und höher — die Landschaft unter dir wird kleiner — du nutzt die warmen Aufwinde und deine Muskelkraft für deinen Flug — es ist ein Leichtes, vom Wind getragen zu werden — die Luftströme streifen dein Gefieder und du spürst ihren Widerstand unter dir — dein Gefieder hilft dir beim Auftrieb — der Wind strömt angenehm an dir vorbei — du hörst das Rauschen des entfernten Waldes — du fängst an mit dem Wind zu spielen — nutze eine Windböe um höher zu steigen — dann lass dich wieder nach unten gleiten — das Gefühl der unendlichen Freiheit und Kraft begleitet dich — endlich frei — endlich Ruhe — du schaust dir die Landschaft an — die Farben, das Grün des Waldes — es ist grüner und kräftiger als du es je gesehen hast — das Blau des Sees — es ist blauer und klarer als jedes Blau das du kennst — die Sonne ist hell, golden und wunderbar wärmend — tiefe Geborgenheit umhüllt dich und du genießt das Gefühl der Freiheit — lass dich weiter vom Wind tragen — schlage weiter mit den Flügeln — kraftvoll und stark gleitest du über die Felder — du ziehst Kreise — fliegst mal tiefer mal höher — immer mit dem unendlichen Gefühl der Freiheit — genieße es — fühle dich ganz und gar wohl — du bist ein kraftvoller Adler — deine Flügel haben die Kraft — dich überall hin zu tragen — wo auch immer du hinwillst — fühle diese Kraft — deine Stärke — in deinem Herzen fühlst du Ruhe und Gelassenheit, Frieden und Kraft — und das Gefühl der Einheit — lass dich vertrauensvoll vom Wind tragen — vertraue deinen eigenen Schwingen — vertraue deiner Kraft — es ist so unglaublich schön, frei zu sein — genieße die intensiven Farben deiner Umgebung — die klare Luft — du

schmeckst das erdige der Felder in der Luft — die Klarheit des Wassers — das kraftvolle saftige Grün — all das kannst du wahrnehmen — flieg Adler, nutze deine Schwingen — nun drehe noch einige Zeit deine Runden und genieße die Umgebung.



Es wird nun Zeit zurückzukehren — flieg zu deinem Ausgangspunkt zurück — schau dir nochmals die Bäume, die Wiesen, Felder und den See an — der Stein ist jetzt unter dir — flieg zu ihm und lasse dich dort wieder nieder — fühle den Stein — er ist gewärmt von der Sonne.



Fühle die Entspannung und die wohlige Wärme — kannst du deinen Atem hören? Das ein und aus — ein und aus — der Atem fließt durch deinen ganzen Körper — jede Zelle deines Körpers wird mit Sauerstoff versorgt — ein und aus — ein und aus — spüre das Heben deines Brustkorbes — das Absenken deines Brustkorbes — ein und aus — völlig entspannt — nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild — verabschiede dich — spüre den Atem — ein und aus — das Heben und Senken deines Brustkorbes — ein und aus.



Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück — fühle deine Füße — deine Arme — balle leicht deine Fäuste — gib etwas Kraft hinein — bewege deine Füße — atme ganz tief ein und aus — strecke Arme und Beine — räkle dich, wenn du magst — öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch — du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.

 Schellenberg, Bärbel (2018h).

Phantasiereise – „Spaziergang im Wald“

(für Anfänger geeignet)

Dies ist eine Phantasiegeschichte für Personen, die bisher **wenig Erfahrung** mit Traumgeschichten sammeln konnten. Diese Phantasiereise bietet die Möglichkeit zur Entspannung und zur Verbesserung der Vorstellungskraft. Auch hier wurden viele Sinnesorgane angesprochen um eine vertiefende Entspannung herbeizuführen bzw. tiefer in die Geschichte hineinzuführen. Das Symbol des Steines kann später als Grundlage für eine weitere Diskussion genutzt werden.

Spaziergang im Wald

Begib dich in deiner Phantasie zu einer wundervollen saftig grünen Wiese. Überall kannst du Blumen, Sträucher und Gräser entdecken — geh zu einem Platz, den du als angenehm empfindest — schau dich um und nimm deine Umgebung wahr — die Sonne strahlt warm und wohltuend in deine Richtung — such dir eine Blume in der Nähe deines Platzes aus und knie dich zu ihr — berühre sanft ihre Blüte — schau dir genau die Farbe und Form der Blüte, des Stengels an — sie können rund, oval oder kantig sein, oder eine andere Form haben — streiche sanft und mit Gefühl über den Blütenkopf — ganz leicht — nun rieche an deinen Händen und nimm den Geruch wahr — nimm dir für die Wahrnehmung der Pflanze Zeit – genieße den Kontakt zu dieser Pflanze — nun erhebe dich von deinem Standort und erfasse deine Umgebung mit allen Sinnen.



Nur ein kurzes Stück weiter weg von der Wiese kannst du einen Wald entdecken — ein großer breiter Weg führt direkt auf einen Pfad in den Wald —

1

du bewegst dich zum Waldrand und schaust dich um — du kannst dort viele unterschiedliche Bäume und Sträucher sehen — die Sonne strahlt den Waldweg hell und freundlich aus — schlendere gemächlich in den Wald hinein und spüre den befestigten Weg unter deinen Füßen — der Wald ist hell und freundlich — die Waldbäume stehen mit viel Abstand auseinander — angenehmer Waldgeruch steigt in deine Nase — du folgst dem Waldweg — einmal geht der Weg nach links — dann wieder nach rechts — du genießt die Sonne auf deiner Haut — den Geruch von Harz, Kräutern und Waldboden — vielleicht von frischen Pilzen — die Stille des Waldes — leises Knacken und Knistern der Bäume — du hörst wie eine leichte Brise die Blätter des Waldes zum Rascheln bringt — es ist eine ganz und gar angenehme Atmosphäre — Ruhe und Frieden herrschen im Wald — Stille, nur das gelegentliche Rauschen der Blätter — du hörst deine eigenen Schritte und nimmst den angenehmen Waldgeruch in dich auf — schau zu den Baumkronen — Eichhörnchen wiesel von Baum zu Baum und bringen ihr Futter zu ihrer Höhle — kleine Spechte pochen gegen die Baumrinde — du siehst ihr buntes Gefieder — das fühlst dich eins mit dem Wald — hier kannst du Ruhe und Frieden erfahren — die reine klare Luft atmen — etwas weiter weg, im Unterholz, kannst du ein kleines Reh sehen — geh weiter und nimm den Wald ganz und gar wahr — sieh dir die wechselnden Bäume an — die unterschiedlichen Baumarten — befühle die Rinde eines Baumes — nimm den Geruch des Baumes auf — du gelangst auf deinem Weg zu einem rund angelegten Platz in der Mitte des Waldes — dort befindet sich in der Mitte ein hoher kegelförmiger Stein mit einer Markierung — du weißt, die Markierung hat für Dich eine besondere Bedeutung — geh hin und schau sie dir genau an — fühle mit deiner Hand über den Stein — fühle, wie er durch die Sonne aufgewärmt wurde — nun schreite den runden Platz ab und nimm deine Umgebung wahr — nimm die Vegetation am Rand, die Bäume

und Pflanzen wahr — nimm all die Eindrücke in dich auf und bereite dich nun auf die Heimreise vor — geh deinen Weg wieder zurück zur Wiese.



Begib dich nun auf deine Heimreise — Das Gefühl der Geborgenheit wird dich nun auf deiner Heimreise begleiten — fühle die Wärme der Sonne, die dich erfüllt — fühle dieses Gefühl der Freude — fühle die angenehme Schwere deiner Glieder — die Entspannung und die wohlige Wärme — nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild — verabschiede dich — spüre den Atem ein und aus — heben und senken des Brustkorbes — ein und aus.



Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück — fühle deine Füße — deine Arme — balle leicht deine Fäuste — gib etwas Kraft hinein — bewege deine Füße — atme ganz tief ein und aus — strecke Arme und Beine — räkle dich, wenn du magst — öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch — du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.

📖 Schellenberg, Bärbel (2018e).

Berufe.... Berufe.... Berufe

	der Arzt die Ärztin	... arbeitet im Krankenhaus oder in der Praxis. ... untersucht Patienten, macht die Diagnose, ... behandelt die Kranken und verschreibt Rezepte.
	der Lehrer die Lehrerin	_____
	der Friseur die Friseurin	_____
	der Automechaniker die Automechanikerin	_____
	der Kellner die Kellnerin	_____
	der Bäcker die Bäckerin	_____
	der Polizist die Polizistin	_____
	der Koch die Köchin	_____
	der Installateur die Installateurin	_____
	der Elektriker die Elektrikerin	_____
	der Krankenpfleger die Krankenpflegerin	_____
	der Optiker die Optikerin	_____

	der Kassier die Kassiererin	_____	_____
	der Sekretär die Sekretärin	_____	_____
	der Maurer die Maurerin	_____	_____
	der Briefträger die Briefträgerin	_____	_____
	der Verkäufer die Verkäuferin	_____	_____
	das Stubenmädchen der Stubenbursche	_____	_____
	der Fotograf die Fotografin	_____	_____
	der Bauer die Bäuerin	_____	_____
	der Priester	_____	_____
	der Tischler die Tischlerin	_____	_____
	der Rauchfänger die Rauchfängerin	_____	_____
	der Feuerwehrmann die Feuerwehrfrau	_____	_____

	der Kindergärtner die Kindergärtnerin	_____ _____
	der Fliesenleger die Fliesenlegerin	_____ _____
	der Taxifahrer die Taxifahrerin	_____ _____
	der Masseur die Masseurin	_____ _____
	der Flugbegleiter die Flugbegleiterin	_____ _____
	der Gärtner die Gärtnerin	_____ _____
	der Dachdecker die Dachdeckerin	_____ _____
	der Apotheker die Apothekerin	_____ _____
	der Architekt die Architektin	_____ _____
	der Glaser die Glaserin	_____ _____
	der Richter die Richterin	_____ _____
	der Steinmetz die Steinmetzin	_____ _____

	der Tierarzt die Tierärztin	_____	_____
	der Raumpfleger die Raumpflegerin	_____	_____
	der Bauarbeiter	_____	_____
	die Hebamme	_____	_____
	der Fernfahrer die Fernfahrerin	_____	_____
	der Fitnessbetreuer die Fitnessbetreuerin	_____	_____
	der Kameramann die Kamerafrau	_____	_____
	der Busfahrer die Busfahrerin	_____	_____
	der Schneider die Schneiderin	_____	_____
	der Fabrikarbeiter die Fabrikarbeiterin	_____	_____
	der Maler die Malerin	_____	_____
		_____	_____

Berufsfelder

Landwirtschaft, Natur, Umwelt
(Pflanzen, Tiere, Naturschutz, Umweltschutz)

Produktion, Fertigung
(Kunststoff, Papier, Glas, Keramik, Holz, Textilien, Farben, Bergbau, Lebensmittel)

Bau, Architektur, Vermessung
(Hochbau, Tiefbau, Ausbau, Architektur, Landschaftsplanung, Vermessung)

Metall, Maschinenbau
(Metallerzeugung, Galvanik, Metallbau, Installation, Maschinenbau, Werkzeugbau, Feinmechanik)

Elektro
(Energietechnik, Telefontechnik, Mechatronik)

IT, Computer
(Hardware, Software, IT, Internet)

Naturwissenschaften
(Labor, Biologie, Pharmazie, Chemie, Physik, Mathematik, Geologie)

Technik
(Biotechnologie, Gentechnologie, Optik, Energie, Werkstofftechnik, Konstruktion)

Wirtschaft, Verwaltung
(Büro, Management, Marketing, Verkauf, Handel, Banken, Versicherungen, Steuern, Buchhaltung, Recht, Verwaltung)

Verkehr, Logistik
(LKW, Straßenverkehr, Eisenbahn, Transport, Flugzeug, Schiff, Lager)

Dienstleistung
(Callcenter, Hotel, Restaurant, Freizeit, Veranstaltungen, Dolmetscher, Haushalt, Reinigung, Kosmetik, Wellness, Sicherheit)

Gesundheit
(Medizin, Therapie, Pflege, Ernährung, Rehabilitation, Rettungsdienst, Psychologie, Sport)

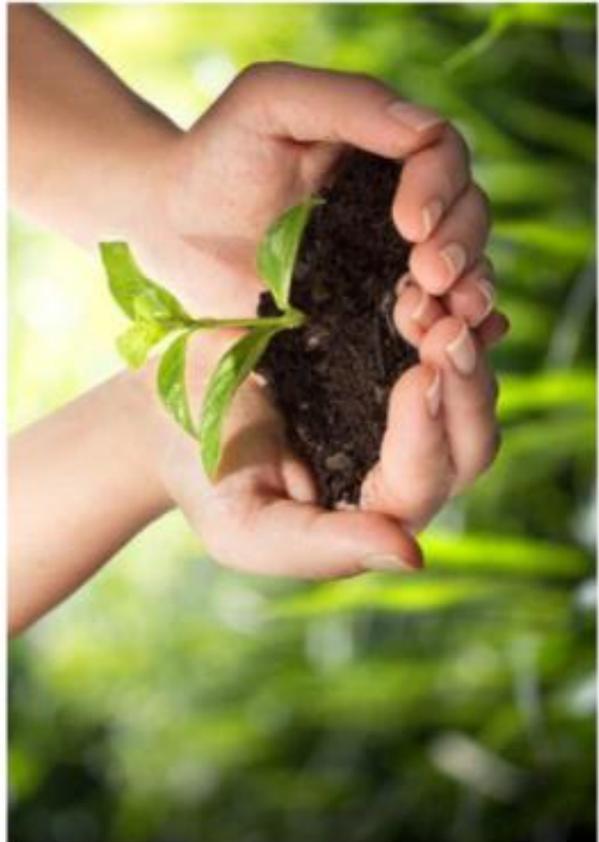
Soziales, Pädagogik
(Erziehung, Senioren, Behinderte, Sozialarbeit, Religion, Kirche)

Gesellschafts-, Geisteswissenschaften
(Philosophie, Literatur, Kulturwissenschaft, Geschichte, Archäologie)

Kunst, Kultur, Gestaltung
(Kunst, Design, Bühne, Theater, Museum, Musik, Schmuck, Kunsthandwerk)

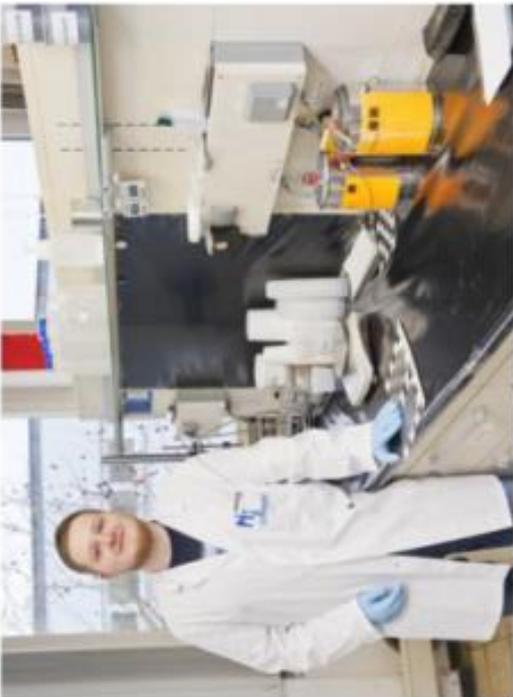
Medien
(Druck, Medien, Foto, Film, Fernsehen, Archiv, Journalismus)











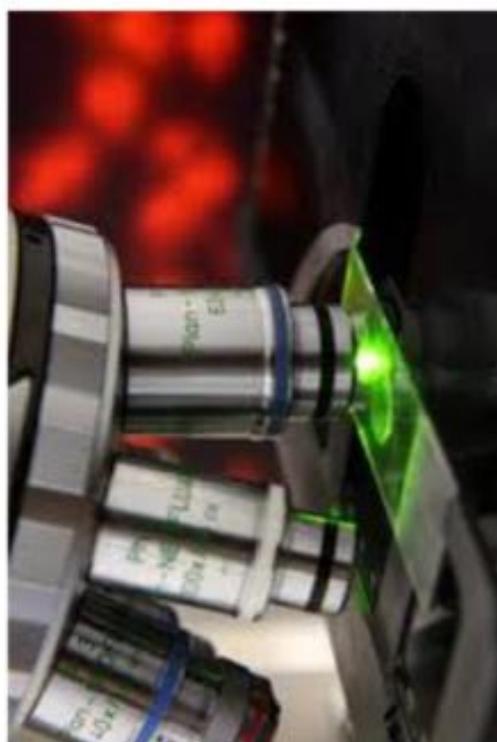
















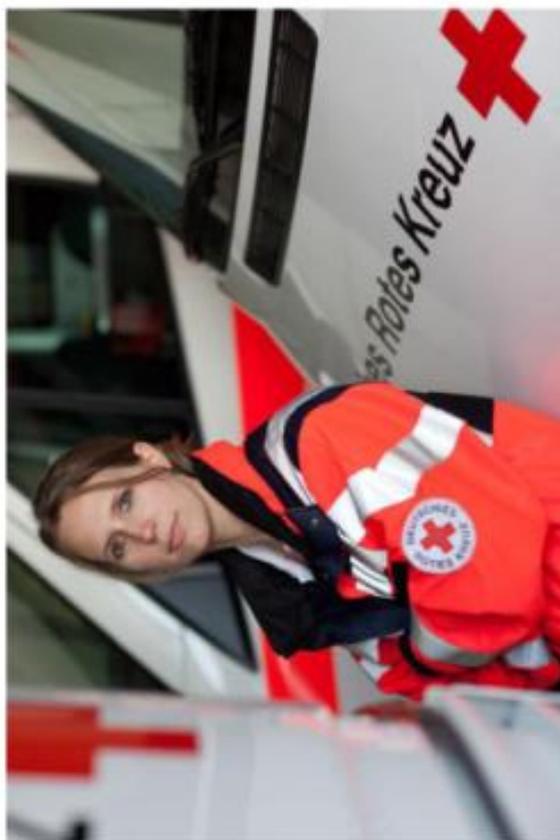




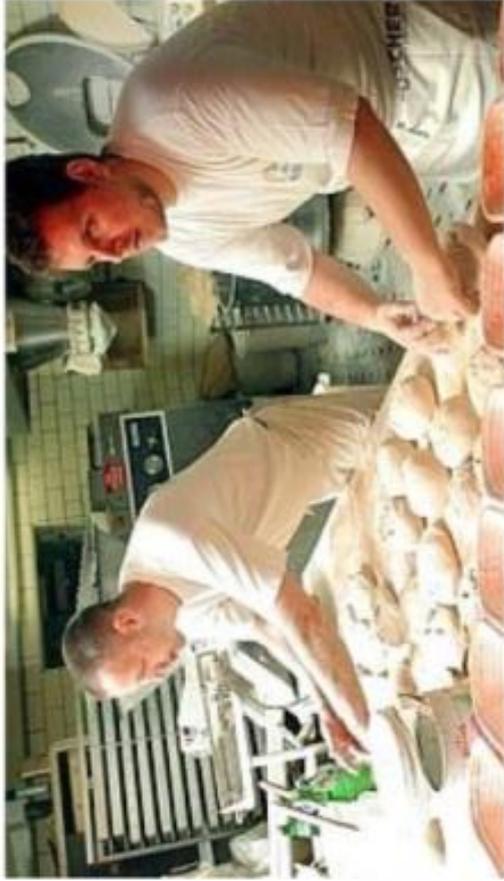
























DRK-Kreisverband
Emsland e.V.



JOBSUCHE: Wo findet man Jobangebote?

im Internet....

Jobbörse der Bundesagentur für Arbeit

<https://jobboerse.arbeitsagentur.de>

„make-it-in-germany“

<http://www.make-it-in-germany.com/de/fuer-fachkraefte/arbeiten/jobboerse>

Ebay-Kleinanzeigen

<https://www.ebay-kleinanzeigen.de> (-> Jobs)

Facebook-Gruppe beitreten (-> Beispiele...)

Gruppe: Tagesjob Wochenjob Job Aushilfe im Landkreis Leer/ Emden/ Aurich/ Papenburg

Gruppe: Jobbörse Emsland

Gruppe: Jobbörse/Stellenmarkt für Ostfriesland & Emsland

DRK-Kreisverband
Emsland e. V.



JOBSUCHE: Wo findet man Jobangebote?

im Internet....

Firmenwebsites

unter „Stellenangebote“ oder „Karriere“

Jobportale googlen

www.monster.de, www.stepstone.de, www.jobscout24.de, www.xing.de, www.gigajob.de

Im Internet nach Begriffen suchen:

„Stellenbörse Papenburg“, „Jobbörse Papenburg“, „Job in Papenburg“

DRK-Kreisverband
Emsland e.V.



JOBSUCHE: Wo findet man Jobangebote?

vor Ort...

Agentur für Arbeit

-> **arbeitsuchend melden, nach freien Stellen fragen**

Zeitung lesen

regional: Ems-Zeitung, General-Anzeiger, EL am Sonntag, EL am Mittwoch, Sonntags-Report

„Schwarzes Brett“

im Kaufhaus (Kaufland, Real, Edeka, Combi)

Jobmessen

Beispiel: <http://www.jobmessen.de/emsland>

Familie, Freunde & Bekannte fragen

DRK-Kreisverband
Emsland e.V.



JOBSUCHE: Wo findet man Jobangebote?

eigeninitiativ....

Initiativ bewerben und Wunschfirmen anschreiben oder sich persönlich vorstellen
(-> **viele Firmen inserieren nicht, weil sie auch so Bewerbungen bekommen**)

Stellenanzeige aufgeben (kostenpflichtig in der Zeitung, kostenlos bei Ebay-Kleinanzeigen)
(-> **eigene Stellengesuche sind allerdings selten sehr erfolgreich**)

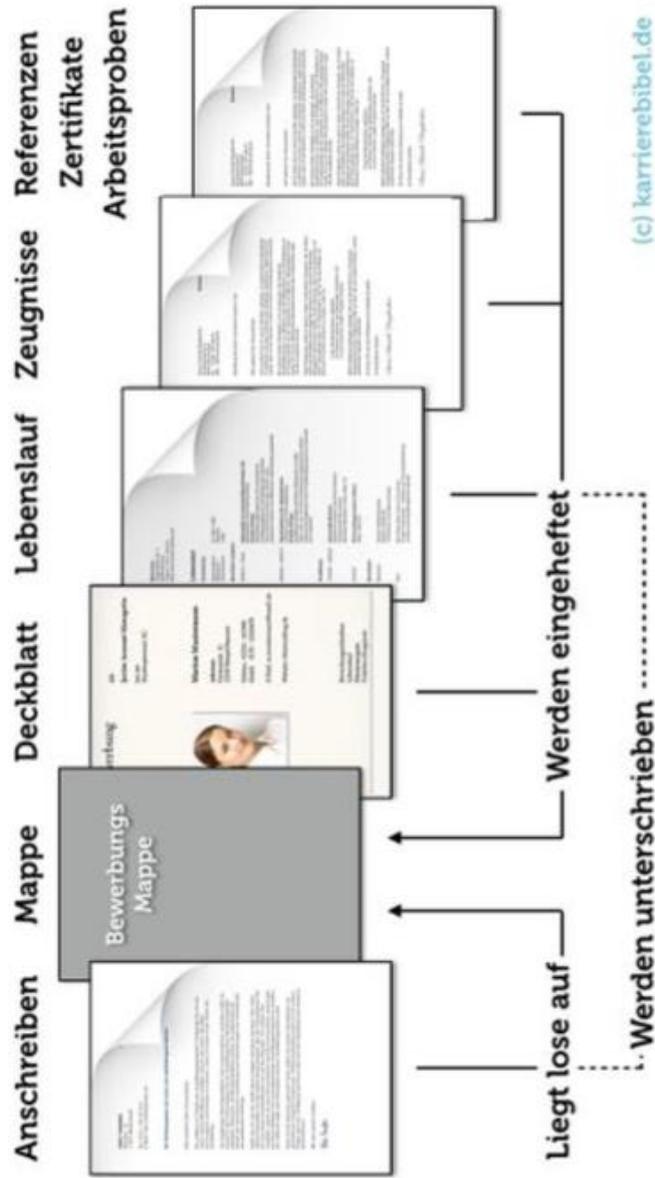


Lebenslauf-Checkliste

01	Persönliche Angaben Name, Kontaktdaten, Geburtstag/-ort, Familienstand, Staatsangehörigkeit	<input checked="" type="checkbox"/> Persönliche Angaben
02	Beruflicher Werdegang Aktuelle Position zuerst, lückenlose Angaben (MM/JJJJ - MM/JJJJ)	<input checked="" type="checkbox"/> Beruflicher Werdegang
03	Ausbildung Studium, Ausbildung, Schule Weiterbildung, Praktika (geht auch extra)	<input checked="" type="checkbox"/> Ausbildung
04	Besondere Kenntnisse Zertifikate, EDV-Fähigkeiten, Sprachen, Führerschein, etc.	<input checked="" type="checkbox"/> Besondere Kenntnisse
05	Interessen Soziales Engagement, Hobbys, Projekte, Ehrenämter, etc.	<input checked="" type="checkbox"/> Interessen



Typischer Aufbau einer vollständigen Bewerbungsmappe:



Jobbörse der Bundesagentur

The screenshot shows the homepage of the Jobbörse der Bundesagentur. The browser address bar displays the URL: <http://jobboerse.arbeitsagentur.de/vorn/8/startseite.html?lg=de&aa=1.8mm=1&verschlagfunktionalfiv=true>. The page features a navigation menu with links for 'Sprache', 'Deutsch', 'Startseite', 'Kontakt', 'Nutzungsbedingungen', 'Datenschutz', 'Impressum', 'Inhalt', 'Leichte Sprache', 'Gebärdensprache', and 'Hilfe'. The main content area includes statistics: '2.742.997 Bewerberprofile' and '1.306.837 Stellen' (as of 20.03.2017). A search bar is present with the text 'Finden Sie eine passende Stelle'. Three yellow boxes highlight search filters: 'Arbeit' (highlighting the 'Suchbegriff(e)' field), 'Beruf, z. B. Köchin' (highlighting the 'Suchbegriff(e)' field), and 'Papenburg' (highlighting the 'Arbeitsort' field). Below the search bar, there are sections for 'Für Arbeitssuchende' and 'Für Ausbildungssuchende'. The 'Für Arbeitssuchende' section lists: 'Bewerberprofil veröffentlicht', 'Arbeitsuchend melden', 'Bewerbungsmappe erstellen', 'Stellenangebote per E-Mail', and 'Informationen zur Selbständigkeit'. The 'Für Ausbildungssuchende' section lists: 'Ausbildungsplatzprofil veröffentlicht', 'Bewerbungsmappe erstellen', and 'Ausbildungsstellen per E-Mail'. At the bottom, there is a section 'In wenigen Klicks zum Stellenangebot' with options to 'Arbeitsstellen', 'Arbeitsort', and 'Deutschland'.

Jenny Müller

Hierweg 1, 12345 Beispielstadt
Fon 0123 / 4 56 78 90 7 | MAIL j.mueller@mail.de

1. April 2016

Arbeitgeber GmbH

Zielstr. 99
98765 Musterhausen

Bewerbung als Aushilfe

Sehr geehrte Damen und Herren,

wie ich bei einem Telefonat mit Ihrem Mitarbeiter erfahren habe, suchen Sie Aushilfen für Ihre Filialen. Da ich aktuell einen Job für die kommenden Ferien suche, möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen:

Kommunikation ist eine meiner Stärken. Ich komme leicht mit fremden Menschen oder Kunden in Kontakt und bleibe auch dann noch ruhig und freundlich, wenn mein Gegenüber dazu schon nicht mehr in der Lage ist. Man könnte auch sagen, ich bin ein offener und kommunikativer Typ. Und ich glaube, das passt hervorragend zu Ihrem Unternehmen, das ich selber bisher genau so kennengelernt habe.

Für eine Tätigkeit als Aushilfe bringe ich neben viel Engagement und Flexibilität auch noch gute mathematische Kenntnisse mit. Zahlen sind ebenfalls meine Welt, jedenfalls solange Sie von mir nicht erwarten, abends um 18 Uhr noch eine komplizierte Integralrechnung zu lösen. Dafür bin ich schnell im Kopfrechnen.

Und das Beste: Ich scheue auch körperliche Arbeit nicht! Sie möchten, dass ich zwischendurch den Parkplatz kehre? Mach ich mit demselben Elan wie ich Regale auffülle oder Europaletten staple. Und am nächsten Tag erscheine ich natürlich genauso pünktlich wieder auf der Arbeit wie an allen Tagen...

Wenn Sie das neugierig gemacht hat, sollten wir uns persönlich kennenlernen. Gerne beantworte ich bei einem persönlichen Treffen auch noch weitere Fragen. Und falls doch gerade keine Stelle frei sein sollte, freue ich mich, wenn Sie meine Unterlagen behalten und bei künftigen Vakanzen vielleicht doch noch berücksichtigen.

Mit freundlichen Grüßen

Jenny Müller

Lebenslauf

Persönliche Daten

Name:

Geburtsdatum:

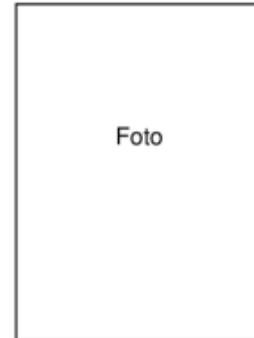
Straße:

PLZ Wohnort:

Telefon:

E-Mail:

Familienstand:



Beruflicher Werdegang

Zeitraum	Tätigkeit

Akademische Laufbahn

Zeitraum	Tätigkeit

Berufsausbildung

Zeitraum	Ausbildungsbezeichnung und Tätigkeiten

Schulbildung

Zeitraum	Schulbezeichnung und Abschluss

Weiterbildungen

Zeitraum	Bezeichnung

EDV-Kenntnisse

Kenntnisse	Kenntnisstand

Sprachkenntnisse

Sprache	Kenntnisstand

Hobbys & Interessen

_____, den _____

Unterschrift

DRK-Kreisverband
Emsland e.V.



JOBSUCHE: Wie bewirbt man sich?

Schriftliche Bewerbung

- in einer Mappe, per Post oder
- online, als pdf-Dokument

Zu den Bewerbungsunterlagen gehören

- **Anschreiben**
- **Lebenslauf ***
 - Persönliche Daten
 - Beruflicher Werdegang
 - Ausbildung/Schullaufbahn*
 - Sprachkenntnisse
 - Kenntnisse/Fähigkeiten/Interessen
 - Zeugnisse *

* Musterlebensläufe findet man im Internet z.B. auf Europass

* Anerkennung von ausländischen Bildungsabschlüssen
-> Beratung beim IQ-Netzwerk, Landkreis Emsland

* Zeugnisse auf Deutsch übersetzen lassen

DRK-Kreisverband
Emsland e.V.



JOBSUCHE: Wie verläuft das Bewerbungsverfahren?

Bewerbung



... danach Wartezeit (kann je nach Stelle einige Wochen dauern)

Einladung zum Vorstellungsgespräch

(oder schriftliche Absage)



Vorstellungsgespräch

... danach Wartezeit (kann je nach Stelle einige Tage/Wochen dauern)



Entscheidung

(kann je nach Stelle einige Tage/Wochen dauern)



Zusage

(oder schriftliche Absage)



Arbeitsvertrag



DRK-Kreisverband
Emsland e.V.



JOBSUCHE: **Anerkennung von Bildungsabschlüssen**

In Deutschland gibt es reglementierte Berufe, d.h. man darf in dem Job nur arbeiten, wenn man die Qualifikation hat.

Reglementierte Berufe:

- Arzt/Ärztin
 - Rechtsanwalt/Rechtsanwältin
 - Erzieher/Erzieherin
 - Lehrer/Lehrerin
 - Sozialpädagoge/Sozialpädagogin
 - Meister/Meisterin im Handwerk
- [...]

Die Anerkennung kann auch bei nicht reglementierten Berufen sinnvoll sein, um die Gleichwertigkeit zu deutschen Berufen feststellen zu lassen.

Die Kosten für das Verfahren liegen bei 200 - 600 €.

Die Anerkennung erfolgt auf Antrag.

-> Informationen -> IQ Netzwerk, Landkreis Emsland

DRK-Kreisverband
Emsland e.V.



JOBSUCHE: **Deutsch lernen**

Wenn Sie in Deutschland arbeiten wollen, ist es wichtig, die deutsche Sprache zu beherrschen.

Wo kann ich Deutsch lernen?

Sprachkurse vor Ort:

- VHS Papenburg, Integrationskurse
- DRK-Papenburg, niederschwellige Deutschkurse (kostenlos)
- Deutschkurse für den Beruf (ESF-BAMF-Programm). Diese Kurse verbinden Deutschunterricht mit beruflicher Qualifizierung (auf Anfrage)

Sprachkurse im Internet:

Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben vor Ort an einem Sprachkurs teilzunehmen, können Sie damit beginnen online Deutsch zu lernen oder Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse zu verbessern.

Im Portal www.ich-will-deutsch-lernen.de können Sie Deutsch für die Niveaustufen A1 – B2 lernen. Die digitalen Lernmaterialien enthalten viele Übungen und Szenarien zu Themenfeldern aus dem Bereich Sprache und Beruf.

www.goethe.de: In der kostenlos zugänglichen Community „**DEUTSCH FÜR DICH**“ können Sie Deutsch zusammen mit anderen Teilnehmern lernen.

Außerdem stehen Materialien speziell für das Training von **berufsbezogenen Deutschkenntnissen** bereit.

Auch die **Deutsche Welle**, der Auslandssender Deutschlands, bietet umfassende Lernangebote für unterschiedliche Niveaustufen an.

Max Muster, Hierweg 1, 12345 Beispielstadt
Fon 0123 / 4 56 78 90 7 | MAIL m.muster@mail.de

1. April 2016

Arbeitgeber GmbH
Frau Petra Personaler
Zielstr. 99
98765 Musterhausen

Bewerbung als Servicemitarbeiter auf 450-Euro-Basis

Sehr geehrte Frau *Personaler*,

Sie suchen einen belastbaren Mitarbeiter mit freundlichem Auftreten und flexibler Arbeitsweise. Diese Anforderungen treffen auf mich zu.

Zurzeit studiere ich Maschinenbau an der Muster-Universität in Musterhausen. Bereits während meines Abiturs arbeitete ich als Servicekraft im ortsansässigen Restaurant. Der freundliche und professionelle Umgang mit Kunden und die Arbeit im Service Bereich sind für mich daher vertraut.

Mit der Stelle in Ihrem Restaurant könnte ich mein Studium finanzieren und gleichzeitig die Erfahrungen, die ich in der Gastronomie bereits sammeln konnte, erweitern. Meine Vorlesungen kann ich frei gestalten und bin deswegen flexibel einsetzbar.

Ihr Restaurant ist für einen hohen Anspruch an das professionelle Auftreten der Mitarbeiter und die Zufriedenheit der Kunden bekannt. Diese hohen Ansprüche teile ich und bin davon überzeugt, dass ich dazu beitragen kann, Ihren Gästen einen angenehmen Aufenthalt zu bereiten.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann freue ich mich auf ein persönliches Gespräch.

Mit besten Grüßen nach Musterhausen

Max Muster

Anlagen
- Lebenslauf
- Zeugnisse



Lebenslauf

ANGABEN ZUR PERSON **MUSTER Martin**

📍 Musterstraße, 52062 Aachen
 ☎ (+49) xxx xxx xxx 📠 (+49) xxx xxx xxx
 ✉ Martin.muster@xxx.de
 Geburtsdatum 01.01.1985 | Staatsangehörigkeit deutsch

ANGESTREBTE TÄTIGKEIT **Diplom-Kaufmann**

BERUFSERFAHRUNG

09.11.2006–16.02.2009 **Studentische Hilfskraft**
 Fachhochschule Aachen

- Erstellen und Zusammenstellen von Informationsmaterial
- Datenerhebungen
- Organisatorische Arbeiten
- Div. unterstützende Tätigkeiten im Bereich der Begleitung der Lehre für die Geschäftsführung im Fachbereich Berufsakademie

SCHUL- UND BERUFSBILDUNG

01.09.2005–07.08.2009 **Diplom-Kaufmann (FH)**
 Fachhochschule Aachen, Fachbereich Wirtschaftswissenschaften

- Finanzwirtschaft
- Organisation
- International Business (in Englisch)
- Wirtschaftsrecht

29.08.1997–15.05.2005 **Hochschulreife**
 Kaiser-Karls-Gymnasium, Aachen

- Mathematik
- Englisch

PERSÖNLICHE FÄHIGKEITEN

Muttersprache(n) Deutsch

Weitere Sprache(n)

	VERSTEHEN		SPRECHEN		SCHREIBEN
	Hören	Lesen	An Gesprächen teilnehmen	Zusammenhängendes Sprechen	
Englisch	C2	C2	C1	C2	C1
Französisch	B1	B1	B1	A2	B1

Niveaus: A1 und A2: Elementar - B1 und B2: Selbstständig - C1 und C2: Kompetent
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

- Kommunikative Fähigkeiten**
- Kontaktfreude, Offenheit
 - Sehr gute Kommunikationsfähigkeiten
 - Großes Verantwortungsbewusstsein
 - Zuverlässigkeit
 - Sicheres Auftreten

Digitale Kompetenz

SELBSTBEURTEILUNG				
Datenverarbeitung	Kommunikation	Erstellung von Inhalten	Sicherheit	Problemlösung
Kompetente Verwendung	Selbstständige Verwendung	Kompetente Verwendung	Selbstständige Verwendung	Selbstständige Verwendung

Digitale Kompetenzen - Raster zur Selbstbewertung

- Fundierte Kenntnisse im Umgang mit EDV-Systemen
- Sehr gute Informationskenntnisse
- Souveräner Umgang mit allen MS-Office-Anwendungen

- Sonstige Fähigkeiten**
- Sehr analytische Denkweise
 - Geduld bei der Lösung komplizierter Aufgabenstellungen

Führerschein B

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

02.-27.05.2005 Englisch Sprachkurs und Wirtschaftskurs in UK-Oxford. Zusätzlich zum Standardkurs mit 20 Einheiten habe ich nachmittags an 10 weiteren Einheiten Wirtschaftsenglisch teilgenommen. Zu den Inhalten gehörten u.a. Telefongespräche, Präsentationen, Verhandlungen, Marketing oder die Teilnahme an Besprechungen. Der Kurs ist anerkannt vom British Council, Englisch UK, IALC

- Hochschulabschluss-Zeugnis
- Europass Diploma Supplement
- Abiturzeugnis
- Teilnahmezertifikat Sprachkurs
- Europass Sprachenpass



Lebenslauf

ANGABEN ZUR PERSON Florian MUSTER

Musterstraße 55, 50667 Köln (Deutschland)
 (+49) XXX XXX XX XX (+49) XXX XXX XX XX (+49) XXXXXX XX
 Muster@xxx.de

ANGESTREBTE TÄTIGKEIT Fachkraft Agrarservice

BERUFSERFAHRUNG

15.07.2009–15.10.2010 **Auslandspraktikum auf einer Farm in UK**
 Widmouse Farm
 Sample Street 889, Dartmouth (Devon) (EX 258 Vereinigtes Königreich)

- Tierversorgung (Fütterung, Stall ausmisten)
- Schafe eintreiben, Scheren
- Heuermte
- Böden eggen, düngen
- Einblick in die Organisation des Betriebs

Tätigkeitsbereich oder Branche Landwirtschaft

06.04.2008–12.04.2008 **Aushilfskraft im Garten- und Landschaftsbaubetrieb**
 Garten- und Landschaftsbaubetrieb Muster
 Musterstraße 27, 50148 Köln

- Beete und Pflanzen pflegen
- Unterstützung bei der Anlegung neuer Beete
- Unkraut jäten
- Rasen mähen
- Kompost bearbeiten

SCHUL- UND BERUFSBILDUNG

05.07.2003–20.06.2009 **Mittlere Reife**
 Geschwister-Scholl-Realschule
 Musterstraße 5, 50823 Köln

PERSÖNLICHE FÄHIGKEITEN

Muttersprache(n) Deutsch

Weitere Sprache(n)

Englisch

VERSTEHEN		SPRECHEN		SCHREIBEN
Hören	Lesen	An Gesprächen teilnehmen	Zusammenhängendes Sprechen	
B1	B1	B1	B1	B2

Niveaus: A1 und A2: Elementar - B1 und B2: Selbstständig - C1 und C2: Kompetent
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

- Kommunikative Fähigkeiten
- Teamgeist
 - Verantwortungsbewusstsein

- Organisations- und Führungstalent
- Organisationsfähigkeit, erworben bei der vielfältigen Famarbeiten während meines Auslandspraktikums

Digitale Kompetenz

SELBSTBEURTEILUNG				
Daten- verarbeitung	Kommunikation	Erstellung von Inhalten	Sicherheit	Problemlösung
Elementare Verwendung	Selbstständige Verwendung	Elementare Verwendung	Elementare Verwendung	Elementare Verwendung

Digitale Kompetenzen - Raster zur Selbstbewertung

- Gute Kenntnisse im Umgang mit dem PC (Word, Excel)

- Sonstige Fähigkeiten
- Mitglied bei der Jugendfeuerwehr im Stadtfeuerwehrverband Köln e.V.
 - Ich spiele Gitarre in einer Band

Führerschein A1

ZUSÄTZLICHE
INFORMATIONEN

- Arbeitszeugnis zum Auslandspraktikum
- Europass Mobilitätsnachweis des Auslandspraktikums
- Arbeitszeugnis zur Aushilfetätigkeit im Galabaubetrieb
- Realschulabschlusszeugnis