

**Feriencamps
zu Nachhaltigkeit und
Berufsorientierung**
Thema 8/9: Gesundheit

STUDIO
2B

IMPRESSUM

Modell morgen – Feriencamps zu Nachhaltigkeit und Berufsorientierung.

Thema 8/9: Gesundheit

Stand: März 2023

Titelbild: Clay Banks / Unsplash

Kontakt

Modell morgen –

ein Angebot der Studio2B GmbH

Ringbahnstraße 32-34

12099 Berlin

**STUDIO
2B**

Tel.: +49 (0)30 634 998 714

Web: www.modell-morgen.de

Die Umsetzung erfolgte in Kooperation mit dem Umwelt-Bildungszentrum Berlin.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz.

Sie dürfen diesen Text unter anderem ohne besondere Genehmigung verwenden und bearbeiten, z.B. kürzen oder umformulieren, sowie weiterverbreiten und vervielfältigen. Dabei müssen www.modell-morgen.de als Quelle genannt sowie die oben genannte Creative Commons-Lizenz verwendet werden. Details zu den Bedingungen finden Sie auf der Creative Commons-Website.

Das Projekt „Modell morgen“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Berufsbildung für nachhaltige Entwicklung befördern. Über grüne Schlüsselkompetenzen zu klima- und ressourcenschonendem Handeln im Beruf – BBNE“ durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit sowie den Europäischen Sozialfonds gefördert.



Inhalt

Wochenplan	S. 4
Postkarte aus der Zukunft	S. 5
Übersicht Zusatz- und Freizeitmaterial	S. 7

MONTAG

S. 8

Kennlernrunde Postkarte aus der Zukunft (Detailb.)	S. 14
Raumdiagramm (Detailbeschreibung)	S. 17
Erwartungsbaum (Detailbeschreibung)	S. 19
Genderbread Person (Detailbeschreibung)	S. 22
Erarbeitung Verhaltenskodex (Detailbeschreibung)	S. 25
Einführung Ressourcenaktivierung & Programmvorstellung (Detailbeschreibung)	S. 28
Check-Out zum Tagesende – alle Tage (Handreichung)	S. 31

DIENSTAG

S. 33

Ressourcenaktivierung – Ideen für alle Tage	S. 38
Warm-Ups/Check-Ins – Ideen für alle Tage	S. 40
Was ist Nachhaltigkeit? (Detailbeschreibung)	S. 43
Wissensbögen	S. 47
Nachhaltigkeit: Eigene Definition	S. 50
Drei Dimensionen von Nachhaltigkeit	S. 51
AB_Modelle_Nachhaltigkeit	S. 52
AB_Schnipsel_SDG_Geschichte	S. 56
Einführung in die Berufsorientierung (Detailb.)	S. 58
Zitate	S. 62
Purpose Diagramm	S. 72
Energie in Zukunft (Detailbeschreibung)	S. 73

MITTWOCH

S. 76

Detailbeschreibung One-Health	S. 79
Check Out & Zwischenreflexion Erwartungsbaum (Detailb.)	S. 83

DONNERSTAG

S. 85

Projektarbeit Gesundheit (Detailbeschreibung)	S. 88
Weiterarbeit am Purpose Diagramm (Detailb.)	S. 96
Kompetenzen („Du bist gut darin“) (Arbeitsauftrag)	S. 98
Berufe („Du kannst dafür bezahlt werden“) (Arbeitsauftr.)	S. 100

FREITAG

S. 102

Abschluss in Gruppe (Detailbeschreibung)	S. 106
Starker Rücken (Detailbeschreibung)	S. 109

Verwendete Abkürzungen

TN	Teilnehmende
EA	Einzelarbeit
PL	Plenum
PA	Partner*innenarbeit
GA	Gruppenarbeit
BO	Berufsorientierung
AB	Arbeitsblatt

Hinweis

Die Zeitangaben beziehen sich auf die Durchführung der Konzepte mit einer Gruppengrößen von neun Personen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
8:00		8:00–9:00 Frühstück	8:00–9:00 Frühstück	8:30–9:30 Frühstück	8:30–10:00 Frühstück & Check-Out Zimmer	8:00
9:00						9:00
10:00		10:00				
11:00		11:00				
10:00	ab 11:00: Ankunft der TN	9:00–10:00 Ressourcenaktivierung	9:00–10:00 Ressourcenaktivierung	9:30–10:30 Ressourcenaktivierung	10:00–10:30 Ressourcenaktivierung	10:00
11:00		10:00–12:30 Was ist Nachhaltigkeit?	10:00–11:30 Expert*innengespräch Gesund- heitsberufe im Krankenhaus	10:30–12:00 Expert*innengespräch digitale Gesundheitsberufe		10:30–12:30 Abschluss in Gruppe
12:00	12:00–13:00 Mittagspause	12:30–13:30 Mittagspause	12:00–13:00 Mittagspause	12:00–13:00 Mittagspause	12:30–13:30 Mittagspause	12:00
13:00	13:00–15:30 Rundgang, Kennenlernen, Genderbread Person, Verhaltenskodex, Erwartungen		13:30–14:30 Austausch Küche	13:00–15:00 One Health alternativ: Vor- und Nachberei- tung Expert*innengespräche		13:00–16:00 Projektarbeit Ideen und Innovationen
14:00		14:30–16:00 Einführung in die Berufsorientierung	15:00–16:00 Pause	14:10–15:00 Starker Rücken	15:00	
15:00		15:30–16:00 Pause	16:00–17:00 Pause	16:00–18:00 Workshop zur Selbsterfahrung mit der eigenen Gesundheit	16:00–16:30 Pause	
16:00	16:00–18:00 thematischer Einstieg Wissenslandkarte	17:00–19:00 Kräuterwanderung	18:00–19:00 Abendessen	16:30–18:00 Expert*innenge- spräche Gesundheitsberufe (inkl. Vorbereitung)		16:00
17:00						17:00
18:00	18:00–19:00 Abendessen	19:00–20:00 Check-Out & Zwischenreflexion Erwartungsbaum	18:00–19:00 Abendessen	18:00–19:00 Abendessen		18:00
19:00	19:00–20:30 Ressourcenaktivierung & Programmvorstellung	19:00–20:00 Abendessen	19:00–20:00 Check-Out & Zwischenreflexion Erwartungsbaum	19:00–20:30 Check Out & Weiterarbeit Purpose Diagramm		19:00
20:00	20:00–20:30 Check-Out	20:00–20:30 Check-Out			20:00	
21:00	20:30–21:00 Check Out				21:00	

Postkarte aus der Zukunft

Liebe Teilnehmende von Modell morgen,

wir freuen uns sehr, dass ihr bei dem diesjährigen Camp Gesundheit mit dabei seid! Bevor es losgeht, möchten wir euch aber bereits eine kleine Aufgabe stellen:

Stellt euch vor, ihr lebt im Jahr 2052 – wo genau, das ist euch überlassen. Eines Tages erhaltet ihr eine Nachricht von einer/einem Freund*in aus der Vergangenheit:

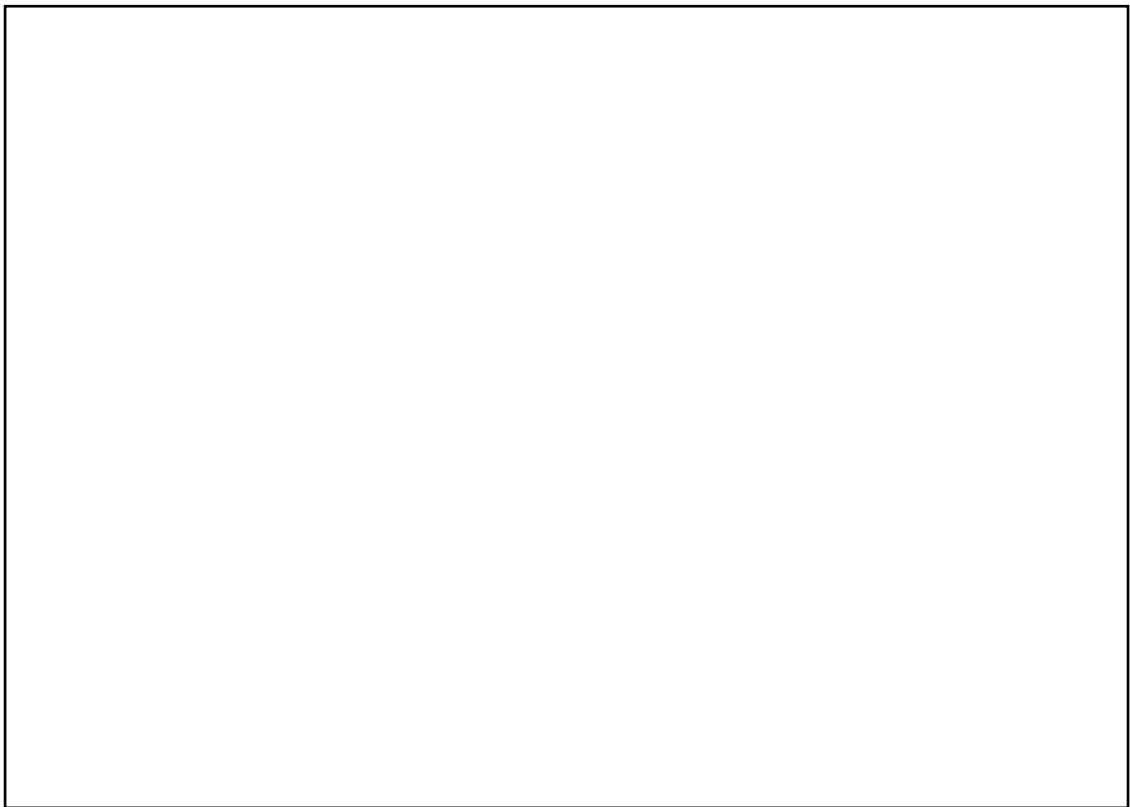
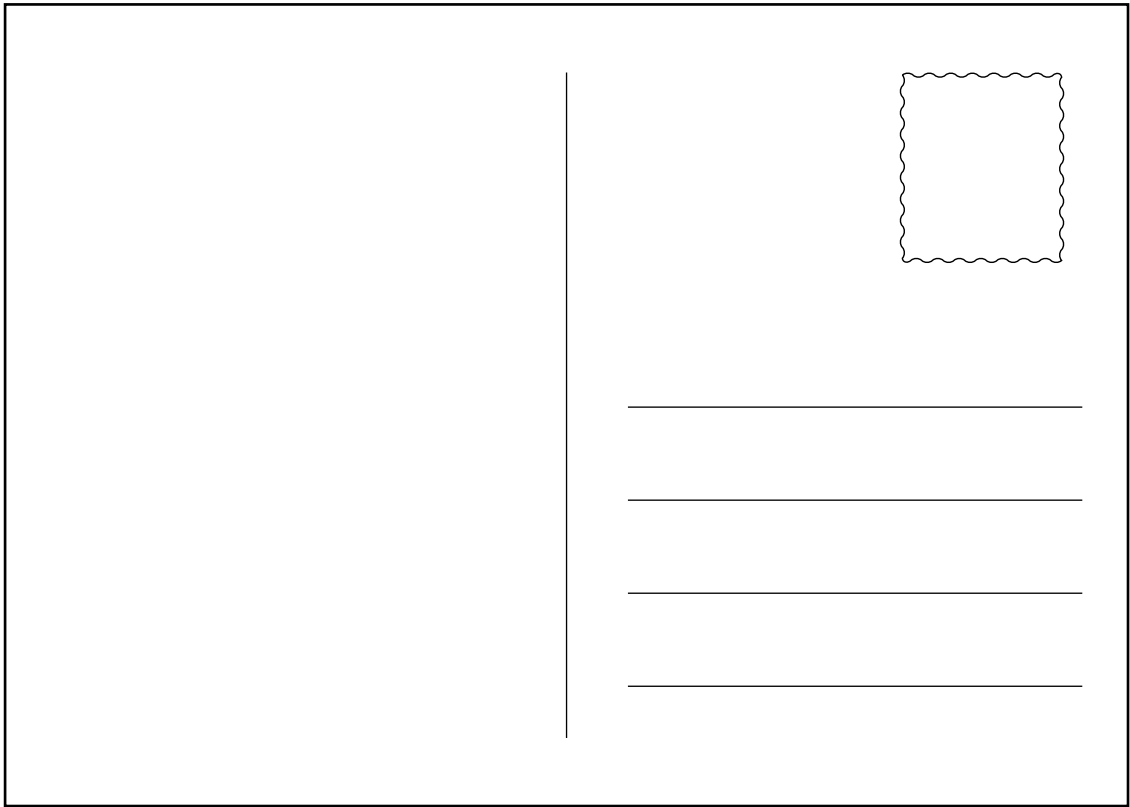
Hallo lieb*e Freund*in,
ich brauche dringend deine Hilfe. Es ist das Jahr _____
(aktuelles Jahr einfügen) und die Zukunft ist unklar.
Vielleicht kannst du mir weiterhelfen:
Wie steht es um das Thema Gesundheit in der Zukunft? Welchen Stellenwert hat es? Was bedeutet es, „gesund“ zu sein?
Wer ist für dieses Thema zuständig? Und wer bezahlt dafür – gibt es überhaupt noch so etwas wie Krankenversicherungen oder Krankenkassen?
Wie steht es um die jüngsten Entwicklungen in der Medizin? Welche neuen Technologien gibt es? Und wie steht ihr zu alter, traditioneller Medizin?
Wie geht es dir damit? Und dem Rest der Menschheit?
Dein Einblick würde mir wirklich weiterhelfen.

Liebe Grüße,
dein*e Freund*in

Auf der nächsten Seite findet ihr eine Vorlage für eine Postkarte. Druckt diese entweder aus oder überträgt die Vorlage (z.B. mit einem Lineal) auf ein leeres Blatt.

Es gibt keine richtigen und keine falschen Visionen. Euer Bild der Zukunft kann optimistisch, realistisch oder auch pessimistisch sein – und ihr müsst dafür keine komplexen Recherchen durchführen. Reflektiert vielmehr für euch und lasst eurer Kreativität freien Lauf.

Füllt das Textfeld mit einer kurzen Nachricht an eure*n Freund*in aus der Zukunft, die Vorderseite könnt ihr ganz nach eurer Fantasie gestalten: Egal ob mit einer Zeichnung, einer Fotografie, einer Collage, gemalt, oder Text: ihr entscheidet 😊!



Übersicht Zusatz- und Freizeitmaterial

Modell Morgen 2022

Liebe Teamende,
hier findet ihr eine Übersicht an Material und Methoden, die ihr flexibel und nach Bedarf zusätzlich einsetzen könnt.

Kategorie/Thema	Name	Kurzbeschreibung
Berufsorientierung	Berufsboxen	Kennenlernen verschiedener Tätigkeitsfelder und Berufe https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/box-fuer-kompetenzkarten-und-berufekarten-set/
Bauen & Energie	Zukunftsbox Energie	Zukunftsszenarien und weitere Methoden zum Thema Energie https://cloud.futurium.de/owncloud/index.php/s/9DHYwPw846GOFk2
Gesundheit	Zukunftsbox Gesundheit	Zukunftsszenarien und weitere Methoden zum Thema Gesundheit https://cloud.futurium.de/owncloud/index.php/s/9DHYwPw846GOFk2
Arbeit	Zukunftsbox Arbeit	Zukunftsszenarien und weitere Methoden zum Thema Arbeit https://cloud.futurium.de/owncloud/index.php/s/9DHYwPw846GOFk2
Spiele	2050 – das Spiel	In diesem Spiel werden die Entwicklungen verschiedener Länder mit unterschiedlichen Grundvoraussetzungen durch die nächsten 50 Jahre durchschritten. Dabei geschehen unvorhersehbare natürliche und wirtschaftliche Katastrophen und Fügungen. Du bist dafür zuständig dein Land in Wirtschaft, Gesellschaft und Politik an die Spitze zu treiben und deine Gegner zu schlagen. Doch sei vorsichtig, ihr lebt zusammen auf einem Planeten und deine Gegner*innen sind gleichzeitig deine Verbündeten. Alle sitzen am Ende im selben Boot. Sollte der durchschnittliche CO2 Verbrauch aller Spielenden zu hoch sein haben alle verloren, denn auf einem zerstörten Planeten kann nicht gewonnen werden. https://energieseminar.de/2050-das-neue-brettspiel-zum-rebound-effekt/
Spiele	Dixit-Karten oder andere	Vor allem für Stimmungsbilder
Spiele	Spiele- und Warm-Up-Sammlung	Sammlung von Spielen & Warm-Ups

Zeitplan: Montag

Checkliste

Detailbeschreibungen und Materialien für Teamende

- Details Kennenlernrunde Postkarte aus der Zukunft (nur Teamende)
- Details Raundiagramm
- Details Erwartungsbaum
- Details Genderbread Person
- Details Erarbeitung Kodex
- Detailbeschreibung thematischer Einstieg
- Details Wissenslandkarte 1
- Details Wissenslandkarte 2
- Details Ressourcenaktivierung und Programmvorstellung
- Handreichungen Ressourcenaktivierung Kommunikation
- Handreichungen Ressourcenaktivierung Körper
- Handreichung Warm-Ups
- Handreichung Check-Out Sammlung

Checkliste

Raumausstattung

- Metaplanwand
- Whiteboard oder Flipchart
- Beamer

Checkliste

Arbeitsblätter

- AB Postkarte blanko Vorlage (nur ein paar als Backup für vergessene)
- AB Genderbread Person (1 x pro TN)
- Verhaltensregeln für alle Camps
- Wochenplan auf A4 (1x pro TN)
- Wochenplan auf A3 (oder größer) ausgedruckt für Demonstration (1x)

Checkliste

Materialien

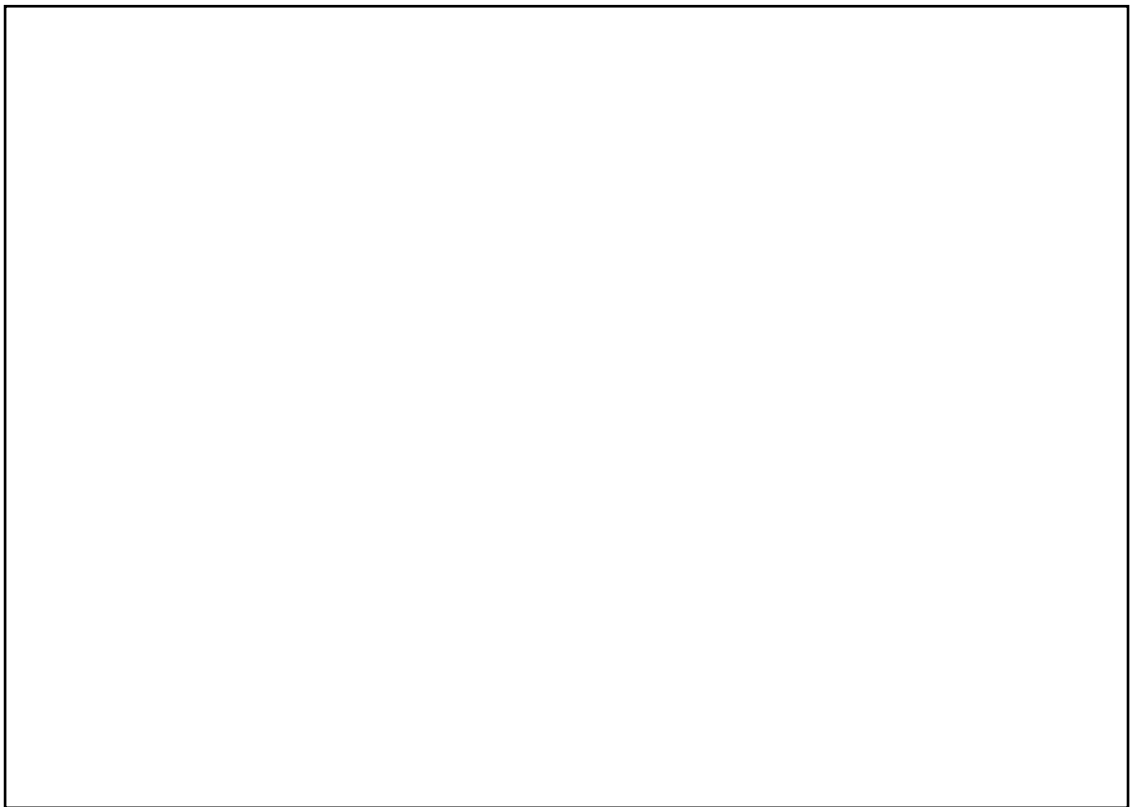
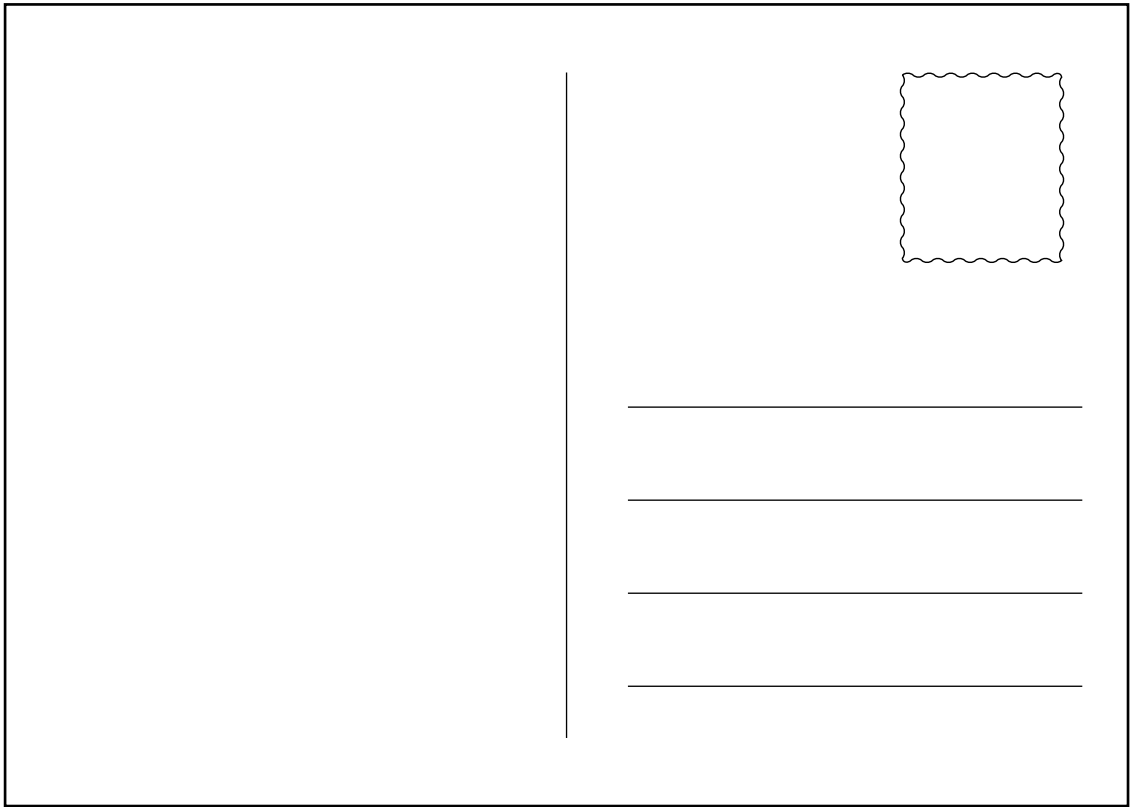
- Brownpaper
- Stifte
- Marker
- Kreppband
- Pins für Metaplanwand
- Briefumschläge für die Variante „Überraschungskarte aus der Zukunft“
- Whiteboardstifte
- 8 runde, gut sichtbare Magnete (bei Durchführung Genderbread Person am Whiteboard)
- Klebepunkte (bei Durchführung Genderbread Person am Flipchart)
- Moderationskarten verschiedener Größe und Farbe
- Notizbücher (1x pro TN)
- Zukunftsbox Gesundheit
- Post-Its in 3 Farben
- Buch „Therapie-Tools Ressourcenaktivierung“ zur Ansicht in der „Bibliothek“ auslegen

Zeit & Raum	Beschreibung	Ziel	Gruppenform/ Methode	Materialien
9:00– 11:00	Vorbereitungen vor Ankunft der TN: <ul style="list-style-type: none"> • Zimmer zuteilen • Erwartungsbaum vorbereiten 	Alle Räume und Materialien sind vor Ankunft der Teilnehmenden vorbereitet.		<ul style="list-style-type: none"> • Brownpaper • Stifte
11:00– 12:00	Ankunft der TN <ul style="list-style-type: none"> • Die TN bekommen ihre zugeteilten Zimmer gezeigt und legen dort ihre Sachen ab <p>Anschließend Zusammenkunft (bei gutem Wetter im Garten):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Namensschilder anfertigen 2) Postkarte aus der Zukunft (30-40 Min.) 		GA, PL	<ul style="list-style-type: none"> • Kreppband (Namensschilder) • Stifte • Details Kennenlernrunde Postkarte aus der Zukunft (nur Teamende) • Zuhause ausgefüllte AB Postkarte blanko Vorlage (eventuell ein paar als Backup für vergessene) • Metaplanwand • Pins für Metaplanwand • Briefumschläge für die Variante „Überraschkarte aus der Zukunft“
12:00– 13:00	Mittagessen			
<p><i>Kennenlernblock 13:00–15:30</i> <i>Inklusive Pausen nach Bedarf</i></p>				
13:00– 13:15	Kurzer Rundgang durchs Haus <ul style="list-style-type: none"> • Einmal gemeinsam die wichtigsten Räume und den Außenbereich besichtigen, ohne zu lange zu verweilen • Ziel des Rundgangs: die Wiese am Flussufer, denn dort werden anschließend die Kennenlernübungen durchgeführt 	Die Teilnehmenden kennen die Räumlichkeiten und wissen, wo sie was finden können.	PL	

Zeit & Raum	Beschreibung	Ziel	Gruppenform/ Methode	Materialien
13:15– 13:35	Raumdiagramme Die Kennenlerndiagramme werden bei gutem Wetter am Flussufer, bei schlechtem Wetter im Haus durchgeführt	Anhand von Fakten über die Teilnehmenden lernt sich die Gruppe weiter kennen.	PL	<ul style="list-style-type: none"> • Details Raumdiagramm
13:35– 14:20	Erwartungsabfrage mit Erwartungsbaum Vor Beginn der Übung bekommen alle Teilnehmenden ihre Mappen für Arbeitsblätter sowie ihre Notizbücher und Kugelschreiber ausgeteilt – diese können das ganze Camp hindurch für alles, was nicht vergessen werden soll, verwendet werden.			<ul style="list-style-type: none"> • Details Erwartungsbaum • Whiteboardstifte
14:20– 14:40	Genderbread Person Kurze Einführung in das Thema Geschlecht			<ul style="list-style-type: none"> • Whiteboard oder Flipchart • Details Genderbread Person • AB Genderbread Person (1 pro TN) • Whiteboardstifte • 8 runde, gut sichtbare Magnete (bei Durchführung am Whiteboard) • Für Variante Flipchart: Klebepunkte • Stifte und Marker
14:40– 15:30	Erarbeitung Verhaltenskodex Die Gruppe erarbeitet gemeinsam den Verhaltenskodex			<ul style="list-style-type: none"> • Details Erarbeitung Kodex • Verhaltensregeln für alle Camps
15:30– 16:00	Pause			

Zeit & Raum	Beschreibung	Ziel	Gruppenform/ Methode	Materialien
16:00– 18:00	<p>Thematischer Einstieg mit Wissenslandkarte</p> <p>Die Wissenslandkarten I und II sind Material des Futurium und können hier gefunden werden: Wissenslandkarte I: https://futurium.de/uploads/documents/UE_Die-Wissenslandkarte_Gesundheit_FINAL.pdf Wissenslandkarte II: https://cloud.futurium.de/owncloud/index.php/s/9DHYwPw846GOFk2?path=%2F%C3%9Cbergreifende_Materialien#pdfviewer im Ordner „180831_MA_alle_FINAL.pdf“, S.16</p>	Sammeln und illustrieren verschiedener Perspektiven auf das Thema Gesundheit und verorten in diesen.	EA, GA, PL	<ul style="list-style-type: none"> • Details Wissenslandkarte 1 • Details Wissenslandkarte 2 • Zukunftsbox Gesundheit • Post-Its in 3 Farben • Kreppband
18:00– 19:00	Abendessen			

Zeit & Raum	Beschreibung	Ziel	Gruppenform/ Methode	Materialien
19:00– 20:30	<p>Ressourcenaktivierung & Programmvorstellung Die Gruppe lernt die Ressourcenaktivierungen kennen und führt gemeinsam eine erste Ressourcenaktivierung durch. Anschließend stellen die Teamenden den Teilnehmenden das Programm vor.</p> <p>Die Teamenden sollten hier außerdem die Bibliothek, das Zusatzmaterial sowie optionale Aktivitäten vorstellen.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Details Ressourcenaktivierung und Programmvorstellung • Handreichungen Ressourcenaktivierung Kommunikation • Handreichungen Ressourcenaktivierung Körper • Handreichung Warm-Ups • Buch „Therapie-Tools Ressourcenaktivierung“ zur Ansicht in der „Bibliothek“ auslegen • Zuvor erstelltes Brownpaper mit dem Erwartungsbaum • Wochenplan auf A4 (1x pro TN) • Wochenplan auf A3 (oder größer) ausgedruckt zum Aushängen (3x) • Genügend Platz im Raum • Beamer
20:30– 21:00	<p>Check-Out Nun führt die Gruppe gemeinsam den ersten Check-Out durch</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Handreichung Check-Out Sammlung



Kennenlernrunde Postkarte aus der Zukunft

Kurzbeschreibung

Teilnehmer*innen stellen sich gegenseitig anhand der zuhause angefertigten Postkarten aus der Zukunft vor.

Hinweis: Die Methode wird jeweils themenspezifisch durchgeführt. Der jeweilige Arbeitsauftrag zur Vorbereitung zuhause befindet sich im themenspezifischen Teil.

Quelle/Angelehnt an: eine Abwandlung der Methode Partner*inneninterview

Lernziele

Die Teilnehmenden haben sich gegenseitig anhand einer thematisch spezifischen Postkarte kennengelernt; die Vorstellung anhand der Postkarte aus der Zukunft nimmt den Druck aus den sonst üblichen Kennenlernfragen heraus.

Übersicht

Dauer: 30–40 Minuten

Voraussetzungen/Raumausstattung:

- Metaplanwand
- Eine Pinnwand für Programm

Material:

- Zuhause angefertigte Postkarten aus der Zukunft
- Briefumschläge (für die Variante)
- Pins für Metaplanwand

Ablauf

Vorbereitung

- Die Teamenden teilen den Teilnehmenden schon vor Beginn der Übung mit, dass sie für diese ihre zuhause angefertigten Postkarten brauchen.
- Falls jemand vergessen hat, diese zuhause anzufertigen, kann noch rasch eine kurze Skizze auf einem der zur Verfügung stehenden Blankobögen erstellt werden.
- Die Interviewfragen können zur Unterstützung an ein Flipchart geschrieben werden, dürfen beim Interview aber gerne durch weitere ergänzt oder verändert werden.

Durchführung

🕒 10–15 Min.

Die Teamenden teilen die Teilnehmenden in zufällige Zweiergruppen ein. Bei ungeraden Zahlen gibt es eine Dreiergruppe.

Die zuhause angefertigten Postkarten aus der Zukunft werden hervorgeholt und für beide sichtbar bereitgelegt.

Anschließend interviewen sich die Teilnehmenden gegenseitig. Dabei beginnt eine*r als Interviewer*in, die/der andere als Interviewte.

Hier ein kleiner Leitfaden für die Interviewfragen – diese können selbstverständlich je nach Interesse ergänzt oder verändert werden:

- Wie heißt du?
- Was ist auf deiner Postkarte aus der Zukunft zu sehen?
- Was hat dich für deine Postkarte inspiriert?
- Hast du eine „positive“, „negative“ oder einfach „realistische“ Zukunft dargestellt?
- Was erfahren wir über dich anhand deiner Postkarte?

Nach ca. 5–7 Minuten wird gewechselt.

🕒 20–25 Min.

Alle Teilnehmenden kommen wieder in der Gruppe zusammen.

Nun stellen die Teilnehmenden reihum ihre*n Interviewpartner*in vor. Dafür pinnen sie zunächst die Postkarte der/des Partner*in an die Metaplanwand. Anschließend präsentiert die/der Teilnehmende diese anhand einer Zusammenfassung der Fragen aus dem Interview – pro Person etwa eine Minute. Optional können die Postkarten hier beim Anhängen bereits thematisch geclustert werden.

Variante

Variante mit Überraschungseffekt, die sich vor allem bei weniger Zeit eignet. Bei dieser Variante können auch Zuspätkommer*innen später noch hinzustoßen.

Die Überraschungskarte aus der Zukunft

Alle Postkarten werden vorab gesammelt und so gelegt, dass die Motive nicht sichtbar sind. Sollten Teilnehmende Vorder- und Rückseite ihrer Postkarten zusammengeklebt haben, können diese in einen Briefumschlag gepackt werden.

Nun ziehen alle Teilnehmenden eine zufällige Postkarte – wer die eigene zieht, tauscht nochmal.

Anschließend bekommt jeder fünf Minuten Zeit, sich die Postkarte in Ruhe anzuschauen. Dabei macht sie/er sich Gedanken dazu – hier einige Impulse:

- Was ist dargestellt?
- Woran erinnert dich das Dargestellte? Was verbindest du damit? Was empfindest du bei der Betrachtung?
- Hältst du das Dargestellte für eine „positive“, „negative“ oder einfach „realistische“ Zukunft?
-

Anschließend kommen alle TN in der Gruppe zusammen. Ein*e Teilnehmer*in beginnt und hängt die Postkarte an der Metaplanwand an. Sie/Er präsentiert die gezogene Postkarte und schildert die Gedanken, die sie/er sich dazu gemacht hat. Anschließend wird aufgelöst, wer diese Karte erstellt hat. Diese Person ist dann als nächstes mit der Vorstellung ihrer gezogenen Karte dran, usw.

Raumdiagramm

Kurzbeschreibung

Bei diesem Kennenlernspiel beziehen die TN im wörtlichen Sinne Position zu verschiedenen Fragen, bspw. nach ihrem Geburtsmonat oder dem Anfangsbuchstaben ihres Namens.

Übersicht

Dauer: 20–25 Minuten

Voraussetzungen: Genug Platz

Ablauf

🕒 20 Min.

1. Aufstellungen zum Aufwärmen

Die Teilnehmenden werden gebeten, sich in einer Reihe bzw. im Raum aufzustellen:

- „Wenn der Raum eine Deutschlandkarte ist, von wo seid ihr heute angereist?“ (Raum: Norden, Osten, Süden und Westen anzeigen)
- Nach Vornamen (Reihe: A bis Z)
- „Wann im Jahr habt ihr Geburtstag?“ (Kreis: 1.1 bis 31.12.)
- Zum Verständnis anmerken, dass es nicht um das Alter sondern um den Tag und Monat geht.
- „Was ist eure liebste Jahreszeit?“ (Linie: Frühling-Sommer-Herbst-Winter)
- Gerne können hier noch andere Icebreaker-Fragen gestellt werden

Die Teamenden können nach dieser Runde einzelne Teilnehmende nach Zufallsprinzip zu ihrer Antwort befragen.

2. Aufstellungen mit Bezug zum Campthema

Die Teamenden erklären, dass sie gleich Aussagen vorlesen werden, und ziehen eine imaginäre Linie durch den Raum mit zwei Polen: Zustimmung oder Ablehnung. Die TN sollen sich je nach persönlicher Einschätzung an den Polen oder in jeder denkbaren Position dazwischen positionieren. Dabei sollten sie nicht miteinander sprechen, sondern versuchen, sich auf sich selbst und ihre eigene Einschätzung zu konzentrieren.

- „Ich gehe noch zur Schule.“
- „Ich weiß schon ganz genau, in welche berufliche Richtung ich gehen möchte.“
- „Ich habe mich bereits mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinandergesetzt.“
- „Ich habe mich schon mit dem [Camp-Thema] auseinandergesetzt.“

Auch nach dieser Fragerunde können die Teilnehmenden etwas zu ihren Positionierungen sagen, allerdings auf freiwilliger Basis – die Teamenden fragen vielmehr in die Runde, wer etwas dazu sagen möchte, und moderieren auf dieser Basis.

3. Aufstellung in drei Ecken

Die TN stellen sich in drei Ecken auf:

- „Ich interessiere mich für das [Camp-Thema] 1) privat, 2) beruflich, 3) beides.“
- „Wozu tendiert ihr momentan am meisten: 1) Ausbildung, 2) Studium, 3) Sonstiges?“

Die TN können sich auch zwischen den drei Eckpunkten platzieren. Eine Positionierung in der Mitte bedeutet: „Weiß ich nicht“. Freiwillig können die Positionierung erläutert werden.

Erwartungsbaum

Kurzbeschreibung

Ziel der Übung ist zum einen die Erwartungsabfrage via Moderationskarten, auf die nachfolgend bei der Erarbeitung des Verhaltenskodex sowie später bei der Programmvorstellung eingegangen werden kann. Zum anderen wird hier der Grundstein für eine offene und wertschätzende Arbeitsatmosphäre gelegt, indem ein offener und respektvoller Umgang miteinander praktiziert und den Gefühlen und Gedanken der TN Raum gegeben wird.

Angelehnt an: die Übung „Erwartungswiese“ aus der Methodensammlung des netzwerk n¹

Lernziele

- Die TN werden sich ihrer Erwartungen und Interessen bewusst und können diese benennen.
- Sie können ihre Sorgen verbalisieren und entwickeln Vorschläge, wie sie selbst zu einer gelingenden Woche beitragen können.

Übersicht

Dauer: 40 Minuten

Raumausstattung:

- vier Metaplanwände mit ausreichend Pinnnadeln oder leere Wände und Kreppband
- ggf. Flipchart

Material:

- Plakate Erwartungsbaum, Wolke und Sonne
- ggf. Plakat Korb
- Moderationskarten (grüne ovale; blaue; gelbe; jeweils ca. 4 pro TN)
- Eddings (schwarz) für Teilnehmende und Teamende
- Klemmbretter für Teilnehmende

¹ netzwerk n e.V. (Hrsg.): methodensammlung n (1. Auflage Februar 2018), S. 16, zu finden unter <https://netzwerk-n.org/wp-content/uploads/2018/05/methode-n-2018-Digital-komprimiert.pdf>

Ablauf

Vorbereitung

- Plakat Erwartungsbaum an zwei Pinnwände anbringen
- Plakate Wolke und Sonne an je einer Pinnwand anbringen
- Optional Korb-Plakat an einer Pinnwand anbringen
- Bei Pinnwandmangel Plakate mit Kreppband an der Wand befestigen
- Sitzhalbkreis vorbereiten; Moderationskarten, Klemmbretter und Eddings in die Mitte legen

Durchführung

🕒 10 Min.

1. TN beschriften Karten

Die TN haben 10 Min Zeit, um ihre Erwartungen an das Camp auf Kärtchen zu notieren (ein Gedanke pro Karte):

- grüne Karten („Äpfel“) – inhaltliche Fragen, Wünsche und Erwartungen an das Camp
- blaue Karten – Sorgen, Ängste und Befürchtungen. Was soll im Camp nicht passieren? Anders gefragt: Was müsste passieren, damit ihr euch ganz schlecht und unwohl fühlt bzw. damit das Camp ein völliges Desaster wird?
- gelbe Karten – eure eigenen Beiträge. Was tragt ihr dazu bei, dass wir eine gute Zeit miteinander verbringen (und die Befürchtungen nicht eintreten)?

Die TN nehmen sich aus der Mitte so viele Kärtchen, wie sie brauchen. Es muss nicht jede „Kategorie“ bearbeitet werden.

Da damit zu rechnen ist, dass die TN sich nicht merken können, welche Farbe zu welchem Thema gehört, sollte dies für die Bearbeitungszeit sichtbar gemacht werden. Dafür kann eine grüne Karte mit „inhaltliche Fragen, Wünsche und Erwartungen“ usw. beschriftet und die jeweilige Karte an die entsprechende Stelle gehängt werden (siehe Punkt 2).

Hinweis: Die Teamenden können hier gut mitmachen. Es bietet sich auch an, dass sie dabei schon einmal solche Befürchtungen aufschreiben, auf die später bei der Erarbeitung des Verhaltenskodex aufgebaut werden kann (z.B. Befürchtung „Jemand verletzt sich“, um später daraus die Regel zu formulieren, dass die TN die Teamenden auf etwaige Gefahrenquellen aufmerksam machen sollen).

🕒 25 Min.

2. TN stellen Erwartungen vor

Alle TN treten einzeln zum Erwartungsbaum, erläutern kurz ihre Kärtchen und pinnen sie an:

- grüne „Apfel“-Karten in die Baumkrone
- blaue Karten in die Gewitterwolke
- gelbe Karten in die Sonne.

Die Teamenden helfen bei Bedarf dabei, die Kärtchen zu clustern, d.h. inhaltlich ähnliche Karten nebeneinander zu hängen. Wird eine Karte umgehängt oder einem Cluster zugeordnet, holen die Teamenden dafür das Einverständnis der TN (Nicken reicht) ein.

3. Kurz auf „Erfüllbarkeit“ eingehen

Die Teamenden erläutern kurz, welche Erwartungen (grüne Karten) wahrscheinlich im Rahmen des Programms erfüllt werden und welche eher nicht. In Bezug auf die Erwartungen, die durch das Programm nicht abgedeckt werden, fügen sie hinzu, dass Laptops für die eigene Recherche bereitstehen.

4. Optional: Korb erläutern

Die Teamenden erläutern: Während des Camps können die TN jederzeit „ihre Früchte ernten“, d.h. die Erwartungen, die sich erfüllt haben, vom Baum nehmen und „in den Korb legen“.

Hinweise:

- Die Möglichkeit zur „Ernte zwischendurch“ wurde in den bisherigen Camps nicht wahrgenommen. Das würde dafür sprechen, die Korb-Vorstellung hier auch einfach wegzulassen. Alle Erwartungen werden gemeinsam am letzten Tag begutachtet, wo dann auch der Korb prominent zum Einsatz kommt.
- Andererseits könnte der Hinweis auf den Korb dazu beitragen, dass die TN bereits während des Camps auf die Erfüllung ihrer Erwartungen achten, anstatt sich am Ende an alles auf einmal erinnern zu müssen. Die Teamenden können diesen Prozess unterstützen, indem die Ernte z.B. in das abendliche Feedback-Ritual eingebunden wird.

5. Optional: Umgang mit offenen Fragen erläutern

Die Teamenden können hier bereits darauf eingehen, wie im Camp mit Fragen umgegangen werden soll, die die Teamenden spontan nicht beantworten können. Eine Möglichkeit wäre, dass die Teamenden ein Flipchart/ein Plakat bereitstellen, wo im Laufe des Camps solche Fragen notiert werden können. Für die Recherche der Antworten werden dann Laptops bereitgestellt, oder aber – wenn es sich spezifisch um Berufsorientierungsfragen handelt – es wird die zuständige Berufsagentur recherchiert, sodass die TN nach dem Camp mit diesen und weiteren Fragen gezielt in eine Berufsberatung gehen können.

Nachbereitung

- Erwartungsbaum (und Korb) bleiben für das restliche Camp im Seminarraum stehen.
- In einer nachfolgenden Übung wird gezielt auf die Gewitterwolke und die Sonne eingegangen, um gemeinsam einen Verhaltenskodex zu erarbeiten.

Genderbread Person

Kurzbeschreibung

Kurze Einführung zum Thema Geschlecht

Lernziele

- Die TN lernen die verschiedenen Faktoren von Geschlecht und sexueller Orientierung kennen.
- Die TN verstehen, dass es sich nicht um feste, unveränderliche Werte handelt, sondern vielmehr um ein Spektrum.

Übersicht

Dauer: ca. 15–20 Minuten + 10-15 Minuten

Voraussetzungen/Raumausstattung:

- Whiteboard (alternativ Flipchart)

Material:

- AB Genderbread Person (1 pro TN)
- Whiteboardstifte für Teamende
- 8 runde, gut sichtbare Magnete (bei Durchführung am Whiteboard)
- Für Variante Flipchart: Klebepunkte
- Stifte und Notizhefte für TN
- Weitere Infos für die Teamenden hinsichtlich der Methode:
Englisch: <https://www.genderbread.org/>
Deutsch: <http://rainbowscouting.at/cms/gender-bread-person/>
Und hier noch einmal eine Abwandlung der Methode als Video (auf Englisch): <https://www.youtube.com/watch?v=C63Xn-i13o>

Ablauf

Vorbereitung

- Die/der Teamende zeichnet eine Genderbread Person nach Vorlage des Handouts Genderbread Person Handout auf das Whiteboard/Flipchart. Wichtig ist, dass das Gehirn (Identität), Herz (Anziehung), biologisches Geschlecht und Verhalten eingezeichnet, aber NOCH NICHT als solche beschriftet sind.
- Außerdem sollte neben der Genderbread Person Platz für die Spektren sein.

Die/der Teamende fragt die TN, was sie unter **Geschlecht/Gender und Sexualität** verstehen. Idealerweise nennen die TN im Zuge dieser Frage die 4 Aspekte

- 1) Identität
- 2) Verhalten
- 3) Anziehung
- 4) Biologisches Geschlecht

Andernfalls sollte die /der Teamenden die TN mit etwas detaillierteren Fragen dorthin bringen. Hier einige Beispiele zu den jeweiligen Faktoren:

- 1) „Was denkt ihr, welche Rolle spielt die eigene Selbstwahrnehmung hier“?
- 2) „Welchen Aspekt von geschlechtlicher Identität nehmt Ihr als Außenstehende wahr“?
- 3) „Worauf begründet sich Eurer Ansicht nach Sexualität“?
- 4) „Woran wird das Geschlecht einer Person fälschlicherweise meist immer noch festgemacht“?

Wird einer der Faktoren genannt, zeichnet die/der Teamende an der Seite die Regler nach Vorbild des Handouts ein und erklärt die Begrifflichkeiten.

Bei Durchführung mit dem Whiteboard setzt die/der Teamende nun die Magnete auf die Regler. Bei Durchführung auf dem Flipchart können stattdessen Klebepunkte verwendet werden.

Die GL kann nun nach dem Beispiel auf dem Whiteboard die Regler verschieben und damit die Beispiele vom Handout demonstrieren. Die GL fragt dabei die TN auch jeweils, wie sie dies benennen würden, um es anschließend auflösen.

Dieser Prozess wird fortgeführt, bis alle vier Faktoren von Geschlecht und Sexualität beschriftet und die Regler aufgezeichnet sind.

Ist dieser Prozess abgeschlossen, kann die GL noch einmal verdeutlichen, dass die Thematik **Geschlecht und Sexualität** komplex ist, und sich aus all diesen Faktoren zusammensetzt.

Wichtig ist dabei aber, dass eine Person ihre **geschlechtliche Identität und ihr sozusagen „offizielles“ Geschlecht** in der Gesellschaft selbst bestimmt.

Hier kann die/der Teamende auch ein Beispiel machen und die Regler des biologischen Geschlechts z.B. auf weiblich/männlich stellen und die Regler der eigenen Identität auf männlich/weiblich (die anderen können beliebig eingestellt werden, oder hier kurz weggelassen werden).

Die/der Teamende kann dann in die Gruppe fragen: „Ist diese Person trotzdem ein Mann/eine Frau“? Anhand dieses Beispiels kann auch das Thema **Transgeschlechtlichkeit** erklärt werden. Außerdem sollte der Begriff **Cis-Geschlechtlichkeit** erklärt werden: wenn also das biologische Geschlecht deckungsgleich ist mit der eigenen Identität (und meistens auch dem Verhalten).

Ähnlich kann der Fall für **genderqueere/nichtbinäre** Personen gemacht werden, die zwar biologisch verortet sind, wo aber die Regler der Identität auf keinem der Extreme „Frau“ oder „Mann“ stehen.

Bei **genderfluiden** Personen kann dementsprechend auf die Beweglichkeit der Regler im Bereich Identität aber auch Verhalten hingewiesen werden.

Auch wichtig zu erwähnen ist, dass **Sexualität/Anziehung und Geschlecht** zwei unterschiedliche Dinge sind, und nicht miteinander verwechselt werden dürfen.

🕒 15–20 Min.

Eng mit dem Thema Geschlecht zusammenhängend ist das Thema der **Pronomen**, also wie über eine Person gesprochen wird und ob die Person als „sie“ oder „er“ gesehen werden möchte – aber Achtung, es gibt noch mehr Pronomen! Vor allem nicht-binäre/genderfluide/genderlose oder Transpersonen haben oft Pronomen wie „sie“ (im Plural) oder „they“ (eigentlich englisch aber wird teilweise auch im Deutschen verwendet), „el“, „em“, „er_sie“, „ey“, oder ganz individuelle Pronomen. Manche Personen möchten z.B. auch, dass über sie nur mit ihrem **Vornamen** gesprochen wird. Oder es dürfen ausdrücklich **alle Pronomen** verwendet werden.

Pronomen sind wichtig, da Sprache Macht ausübt. Es ist auch in der Abwesenheit einer Person nicht egal, wie über diese gesprochen wird – das Geschlecht und die Pronomen einer Person sollten immer anerkannt und respektiert werden.

Die/der Teamende sollte hier noch erwähnen, dass bei Zusammenkommen und Veranstaltungen oftmals vorher gefragt wird, welche Pronomen eine Person hat. Auch in den sozialen Medien hat sich dies bereits in vielen Kreisen etabliert. Manche Personen geben ihre Pronomen z.B. in ihrem Steckbrief an.

Die TN sollen hier natürlich auch die Möglichkeit bekommen, dies zu tun. Wenn die GL der Ansicht ist, dass dies hilft und in diesem Moment passend ist, kann z.B. eine kurze Runde gemacht werden, **in der jede Person kurz ihr Pronomen nennt**. Vielleicht brauchen die TN hierfür aber noch einen Moment, dann kann es auch an anderer Stelle nachgeholt werden.

Alternativ können die Teilnehmende ihre **Pronomen auf die Namensschilder** schreiben.

🕒 5 Min.

Erst jetzt bekommen die Teilnehmenden das AB Genderbread Person ausgeteilt.

Das Arbeitsblatt ist leider auf Englisch – für Verständnisschwierigkeiten stehen die Teamenden noch kurz zur Verfügung.

Die TN können dieses freiwillig zu einem späteren Zeitpunkt noch für sich selbst ausfüllen, oder es einfach als Gedankenstütze behalten.

Varianten

Alternativ kann der Prozess auch umgedreht werden:

Die Teilnehmenden erhalten zuerst das Arbeitsblatt und bearbeiten dieses selbstständig.

Anschließend kommt die Gruppe zusammen und bespricht es gemeinsam.

Erarbeitung Verhaltenskodex

Kurzbeschreibung

Nachdem im Erwartungsbaum die Sorgen und Lösungsvorschläge der TN zusammengetragen wurden, soll es hier noch konkreter darum gehen, wie man als Gruppe zusammenarbeiten möchte, damit man eine möglichst gute Zeit zusammen verbringt. Gemeinsam wird daher ein Verhaltenskodex für die Camp-Woche erarbeitet. Die Befürchtungen aus der Gewitterwolke werden dafür als Ausgangspunkt genommen und es wird besprochen, wie man ihr Eintreten vermeiden oder entschärfen kann, wobei die zuvor in der Sonne gesammelten Lösungsvorschläge herangezogen und um zusätzliche Ideen und Regeln ergänzt werden.

Lernziele

- Die TN kennen Lösungen, die vermeiden, dass ihre Befürchtungen eintreten
- Sie werden sich der Sorgen der anderen bewusst und sind bereit, empathisch miteinander umzugehen
- Sie reflektieren ihr zukünftiges Verhalten im Camp und sind bereit, dieses an dem vereinbarten Kodex auszurichten
- Sie erkennen, dass sie selbst für ein angenehmes Arbeitsklima und eine gute CampGemeinschaft verantwortlich sind
- Sie werden in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt, indem sie erproben, wie sie durch gemeinsame Absprachen und gute Kommunikation ihre Zusammenarbeit gestalten können

Übersicht

Dauer: ca. 50 Minuten

Voraussetzungen/Raumausstattung:

- Pinnwände Gewitterwolke und Sonne mit TN-Gedanken aus „Erwartungsbaum“
- Pinnwand und Pinnadeln/Whiteboard (inkl. Magnete)
- ggf. Flipchart

Material:

- Moderationskarten mit vorformulierten Regeln
- Dokument „Verhaltensregeln für alle Camps“ (1 pro Teamende*r)
- blaue und gelbe Moderationskarten (je ca. 10)
- Brownpaper
- TalkBox

Ablauf

Vorbereitung

- Pinnwände Gewitterwolke und Sonne sichtbar aufstellen
- Brownpaper am Whiteboard (oder Pinnwand) anbringen und beschriften:
 - „Was soll auf keinen Fall passieren?“ als Überschrift auf die linke Hälfte
 - „Lösungen“ als Überschrift in die rechte Hälfte
 - Evtl. rechts noch mehr Platz lassen für die schriftliche Ausformulierung der Verhaltensregeln (oder separates Flipchart bereitstellen)
- Moderationskarten mit den formulierten Regeln griffbereit haben

Durchführung

⌚ 5 Min.	<p>1. Einführung in die Übung</p> <p>Die Teamenden erklären die Idee:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wir arbeiten nun mit den Befürchtungen weiter, die in der <i>Gewitterwolke</i> gesammelt wurden• Ziel: Verhaltenskodex erarbeiten (d.h. die Fragen beantworten: Wie wollen wir miteinander umgehen? Welche Regeln wollen wir uns selbst geben, um zu vermeiden, dass unsere Befürchtungen eintreten?)• Dazu schauen wir uns im ersten Schritt an, welche Befürchtungen es zu vermeiden gilt.
⌚ 15 Min.	<p>2. Sorgen und Lösungen matchen</p> <p>Die Teamenden hängen eine Befürchtung aus der <i>Gewitterwolke</i> ans Whiteboard (oder Pinnwand) in die linke Spalte. Dann wird gemeinsam geschaut, ob es in der Sonne bereits eine passende Lösung gibt, d.h. ob bereits ein Vorschlag formuliert wurde, wie das Eintreten dieser Sorge vermieden werden kann. Die Lösung wird zu der Befürchtung gehangen. So wird weiter verfahren, bis alle Befürchtungen aufgebraucht sind. Gemeinsam können und sollen dabei auch neue Lösungen formuliert werden.</p>
⌚ 5 Min.	<p>3. Regeln dazu hängen</p> <p>Wenn am Ende die vorbereiteten Regeln nicht erwähnt wurden, werden diese Moderationskarten von den Teamenden dazu gehangen und erläutert.</p>
⌚ 5 Min.	<p>4. TalkBox-Karte dazu hängen</p> <p>Wenn nicht bereits vorher geschehen, ergänzen die Teamenden hier eine letzte Befürchtung: „Wir (TN) haben ein Problem, das wir mit den Teamenden nicht besprechen wollen“. Die Karte wird angepinnt und direkt mit einer Lösungs-Karte versehen: der Moderationskarte „TalkBox“.</p> <p>Erläutern: Es existiert ein anonymer Briefkasten, der z.B. in die Lesecke gestellt wird. Sollten die TN bestimmte Punkte nicht mit den Teamenden, sondern nur intern besprechen wollen, können sie anonym Zettel einwerfen. Die TalkBox wird jeden Tag von den TN geleert und besprochen. Die Teamenden verlassen dafür den Raum, können aber nach Bedarf hinzugeholt werden.</p>

⌚ 5 Min.

4. Gegebenenfalls Regeln ausformulieren

Nach Bedarf wird für jedes Befürchtungs-Lösungs-Paar eine Regel schriftlich ausformuliert und auf dem Brownpaper festgehalten. Das Brownpaper ist im Endergebnis als ein Verhaltenskodex zu betrachten, der im Raum hängen bleibt.

⌚ 5 Min.

5. Optional: Awareness-Team

Die Teamenden schlagen vor, dass zusätzlich zur TalkBox ein Awareness-Team aus zwei TN gebildet wird.

Der Begriff „Awareness“ kommt aus dem Englischen, „to be aware“, und bedeutet „sich bewusst sein, über etwas Bescheid wissen, aufmerksam sein“. Mit Awareness wollen wir Bewusstsein für Ungleichheiten und Diskriminierungen schaffen. Das Awareness-Team ist dafür besonders aufmerksam und ansprechbar, wenn ihr diskriminierendes oder verletzendes Verhalten erfährt oder beobachtet.

Die Teamenden weisen auf Material zum Thema Awareness und Antidiskriminierung in der Lesecke hin.

Die Aufgaben des Awareness-Teams sind:

- Sicherstellen, dass TN sich selbst dafür verantwortlich fühlen, dass sich alle wohl fühlen
- Besonders aufmerksam sein, ob jemand unfair behandelt wird
- Ansprechbar sein, falls jemand nicht zu den Teamenden gehen möchte, sich aber überfordert fühlt mit einer Situation
- TN können sich vertrauensvoll an sie wenden; betroffene TN können sich wünschen, dass die Angelegenheit nicht an die Teamenden weitergegeben wird
- Dürfen auf Wunsch der Betroffenen selbstständig Gespräch mit „Täter*innen“ suchen. Sobald sie merken, dass eine Situation die Einbindung von Teamenden erfordert, sollte dies in Absprache mit der betroffenen Person erfolgen
- Keine strafende Funktion
- Sie verwahren den Schlüssel zur TalkBox und leeren diese jeden Tag.

Melden sich für das Awareness-Team mehr als 2–3 freiwillige TN, wird gelost. Meldet sich (auch nach Ermutigung durch Teamende) niemand, wird kein Awareness-Team gebildet. In dem Fall muss sich lediglich eine Person finden, die den Schlüssel zur TalkBox an sich nimmt.

⌚ 5 Min.

6. Kodex annehmen

Der Verhaltenskodex wird schließlich von allen angenommen, indem jede Person ihren Namen (oder ihr Kürzel, ein „ja“, oder ein Symbol) daruntersetzt.

Einführung Ressourcenaktivierung & Programmvorstellung

Kurzbeschreibung

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden die Ressourcenaktivierungen kennen und führen gemeinsam eine solche durch. Im zweiten Teil des Zeitslots erhalten die Teilnehmenden außerdem eine Einführung in das Programm des Camps. Quelle/Angelieht an: „Therapie-Tools Ressourcenaktivierung“ von Gruber 2020

Lernziele

- Die Teilnehmenden kennen die Funktionsweise und verstehen den Sinn der Ressourcenaktivierungen
- Die Teilnehmenden haben selbst eine Ressourcenaktivierung mitgemacht
- Die Teilnehmenden kennen das Wochenprogramm
- Die Teilnehmenden wissen, ob und wo sich ihre geäußerten Erwartungen im Programm wiederfinden

Übersicht

Dauer: 90 Minuten

Voraussetzungen/Raumausstattung:

- Genügend Platz im Raum
- Beamer

Material:

- Handreichungen Ressourcenaktivierung Kommunikation
- Handreichungen Ressourcenaktivierung Körper
- Handreichung Warm-Ups
- Buch „Therapie-Tools Ressourcenaktivierung“ zur Ansicht in der „Bibliothek“ auslegen
- Brownpaper mit dem Erwartungsbaum
- Wochenplan auf A4 (1x pro TN)
- Wochenplan auf A3 (oder größer) ausgedruckt zum Aushängen

Ablauf

Vorbereitung

Die Teamenden sollten sich vor der Programmvorstellung mit den Erwartungen der Teilnehmenden am Erwartungsbaum auseinandersetzen und konkret überlegen, wo sich diese im Programm wiederfinden

⌚ 50 Min.

Durchführung einer ersten Ressourcenaktivierung nach Anleitung der Handreichung

5-10 Minuten Warm-Up

30 Minuten Ressourcenaktivierung

5-10 Minuten Nachbesprechung, ggf. eigene Notizen machen

Kurze Diskussion, danach starten die Teamende mit Fragen an die Teilnehmenden:

- Wie fandet ihr diese Übung?
- Wie habt ihr euch während der Übung gefühlt?
- Unterscheidet sich diese Übung von einer normalen Aufwärm-/Check-In-Übung? Wenn ja, worin?

Die Teamenden können danach kurz auflösen, dass es in diesen Übungen stets darum geht eigene Ressourcen und Potenziale kennen- und nutzen zu lernen.

Optional kann anschließend noch etwas mehr über Ressourcen und deren Aktivierung erzählt werden (s. folgender Abschnitt).

⌚ 10 Min.

Optional: kurze Einführung in die Ressourcenaktivierung

Hinweis: dieser Abschnitt ist optional.

Eventuell kann die Ausführung den Teilnehmenden zu sehr ihre eigene Erfahrungen vorwegnehmen und ihre Wahrnehmung der Aktivierungen beeinflussen (Rückmeldungen aus vergangenen Camps).

Daher entscheiden die Teamenden individuell, ob diese Einführung Sinn macht.

Die Teamenden können zum Start die psychotherapeutische Definition in die Runde geben:

- „Psychotherapeutisch gesehen sind Ressourcen Potenziale eines Menschen und betreffen z.B. Fähigkeiten, Kompetenzen, positive Erinnerungen, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Einstellungen, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken, die oftmals gar nicht bewusst sind.“ (Gruber, S.11)
- Ressourcen als „Schutzfaktoren, die Menschen zur Verfügung haben, um Belastungen zu ertragen, Lebensaufgaben zu bewältigen, Aufgaben anzupacken, Ziele zu erreichen, die eigene Gesundheit zu pflegen, das Wohlbefinden zu fördern und Selbstwirksamkeitserwartungen zu erleben“ (Gruber, ebd.)
- Nicht immer kennen wir unsere Ressourcen – zur Stärkung unserer Resilienz geht es nun darum, diese zu entdecken
- (Definition Resilienz: „die Widerstandsfähigkeit eines Individuums, sich trotz ungünstiger Lebensumstände und kritischer Lebensereignisse [...] erfolgreich zu entwickeln“ (Dorsch Lexikon der Psychologie)

Anschließend können die Teamenden die Gruppe fragen: Warum machen wir Ressourcenaktivierung bei Modell Morgen?

Wieder werden einige Antworten gesammelt und anschließend aufgelöst (wenn nötig): Die Stärkung der eigenen Ressourcen und der Resilienz sind ein wichtiger Teil sozialer Nachhaltigkeit, vor allem in der heutigen Arbeitswelt: hier gibt es oft und schnelle Veränderungen, Arbeitnehmer*innen sollen flexibel sein, sich immer wieder neu erfinden, usw.

Eigene Ressourcen zu stärken heißt aber nicht sich flexibel an jede Situation und Veränderung anzupassen, sondern auch die eigenen Grenzen und Bedürfnisse kennenzulernen und zu respektieren.

Außerdem ist eine Gruppe der perfekte Rahmen für das Entdecken und Aktivieren der eigenen Ressourcen: aufgrund der verschiedenen „Charakteren, Verhaltensweisen und Wertvorstellungen“ (Gruber, S. 13) gibt es verschiedenste Herausforderungen, aber eben auch viel Potenzial und Möglichkeiten. „In Gruppen spielen sich nämlich ganz generell Gesetzmäßigkeiten wieder, wie Menschen miteinander in Beziehung treten oder wie sie Meinungsverschiedenheiten und Konflikte aushandeln“ (ebd.) Sie sind dadurch ein „wichtiges Experimentier- und Lernfeld zum Aushandeln sozialer Regeln, welche die Gruppenmitglieder später in ihren Alltag übertragen können“.

Es wird dabei sowohl von als auch in der Gruppe gelernt. Es sollen Perspektivwechsel angeregt und starre Denkmuster aufgebrochen werden und wieder mehr Bewegung in die eigene Wahrnehmung und das eigene Denken gebracht werden. Der Fokus auf die eigenen Ressourcen vermittelt auch in schweren Zeiten Hoffnung und Zuversicht; die TN erleben sich auch in schwierigen Zeiten als handlungsfähig.

Die Teamenden stellen nun das Programm vor und gehen dabei auf die zuvor im Rahmen des „Erwartungsbaums“ geäußerten Erwartungen der Teilnehmenden ein.

Außerdem geben sie folgende Infos:

Allgemeine Informationen:

- Die Teilnahme an allen Aktivitäten ist freiwillig
- Die TN können jederzeit mit Fragen, Anliegen und Sorgen zu den Teamenden kommen
- Wer Nachtdienst ist und wo sich die Schlafräume der Teamenden befinden, vor allem der Nachtwache
- Essen: pro Tag drei gemeinsame Essenspausen (siehe Programm)
- außerdem Pausen nach Bedarf: wir lassen uns auf die Bedürfnisse der TN ein, das Camp ist nicht wie in der Schule
- die TN dürfen sich jederzeit etwas zu trinken nehmen
- man kann jederzeit auf Toilette gehen, ohne fragen zu müssen
- Corona-Hygieneregeln (nach aktuellem Stand)
- Gibt es Fragen zum Programm?

Zimmer:

- Sind alle zufrieden? Wenn etwas nicht stimmt, könnt ihr gerne zu uns kommen und wir versuchen eine Lösung zu finden

Check-Out zum Tagesende – alle Tage

20 Min: Die Teamenden suchen sich frei 1-2 Übungen für den Check-Out aus. Der Check-Out soll für die Teilnehmenden sowohl der Moment sein, um zu äußern, wie es ihnen nach Abschluss des Tages geht, als auch Feedback zum Tag zu geben.

10 Min: Außerdem bekommen die Teilnehmenden jeweils noch ca. 10 Minuten Zeit, um eigene Punkte in die Runde zu geben, vom Erwartungsbaum zu ernten oder sich selbst Notizen zum Tag zu machen.

CHECK-OUT FOKUS: RÜCKBLICK TAG

Den Tag Revue passieren lassen

- Eine kurze Zusammenfassung des Tages kann optional bei jedem Seminarabschluss vorab gemacht werden. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten:
- Die Teilnehmenden entspannen sich und schließen die Augen. Die Teamenden erzählen den Tag in einer Art Traumreise nach. Dabei ruhige Musik.
- Optional kann der Tag auch von den Teilnehmenden selbst nacherzählt werden. Dabei kann ein Impuls oder sogar ein Ball (Achtung, nicht barrierefrei) weitergegeben werden, wer dran ist fügt entweder chronologisch oder durcheinander einen Punkt zum Tag hinzu.

Im Anschluss dann das Feedback.

CHECK-OUT FOKUS: WIE GEHT ES MIR GERADE?

Klassisches kurzes Check Out

- Gesamtgruppe wird bei Bedarf in 2 x 10 TN geteilt, jede Gruppe wird von einem/einer Teamenden betreut
- Alle dürfen sich nacheinander zu u.g. Fragen zu äußern. Es wird nicht kommentiert.

Mögliche Fragen:

- Wie geht es mir gerade?
- Wie habe ich mich heute gefühlt?
- Gibt es etwas, das mich beschäftigt?
- Wie fandest du den heutigen Tag? Was fandest du gut, was fandest du nicht so gut?

Check-Out im Tandem

- Die TN werden in Tandems aufgeteilt
- Die Tandems gehen auf dem Gelände 10 Minuten spazieren
- Jede*r erzählt der/dem anderen nacheinander, was sie/ihn gerade beschäftigt
- Die andere Person hört nur still zu, ohne zu kommentieren
- Nach 5 Minuten (Wecker stellen) wird gewechselt.

Check-Out Zeichnen oder Kneten

- Bei diesem Check-Out können die Teilnehmenden ihren Gemütszustand jetzt am Ende des Tages kneten oder zeichnen (ca. 15–20 Minuten max.)
- Anschließend können die Teilnehmenden ihr Ergebnis den anderen zeigen – hier empfiehlt es sich, die Gruppe in zwei Teilgruppen einzuteilen

Check-Out mit Bildern (Dixit-Karten)

- Alle Bilder werden gut sichtbar auf dem Boden ausgebreitet. Die Teilnehmenden schauen sich diese an und ziehen dann eine Karte, die beschreibt, wie es ihnen jetzt am Ende des Tages geht
- Auswertung in der Runde, Kleingruppe, o.ä.

CHECK-OUT FOKUS: FEEDBACK GEBEN

Koffer, Mülleimer, Fragezeichen

- Bei dieser Variante geben die TN ihr Feedback in drei Kategorien:
- Koffer: das nehme ich mit vom heutigen Tag!
- Mülleimer: das brauche ich nicht, im Sinne von: das war nicht so toll, oder nicht so wichtig.
- Fragezeichen: diese offene(n) Fragen/Themen habe ich noch

Das Feedback kann hier entweder klassisch in einer „Runde“ gegeben werden, oder beispielsweise auch mit Zetteln/Moderationskarten an Flipchart oder Meta-planwand unter den verschiedenen Kategorien gesammelt werden

5-Finger-Feedback

Bei der Feedback-Hand wird Feedback nach aus der menschlichen Hand abgeleiteten Kategorien gegeben:

- Daumen: (Daumen hoch) das fand ich super!
- Zeigefinger: Da sollte man noch genauer hinschauen/das könnte man besser machen
- Mittelfinger: Das hat mir gar nicht gefallen
- Ringfinger: Das nehme ich mit
- Kleiner Finger: das kam zu kurz (inhaltlich/zeitlich)

Auch hier gibt es verschiedene Varianten:

- Die Teilnehmenden können ihr Feedback zu den fünf Kategorien entweder in einer Runde geben, wobei sie ihre Finger zeigen und das jeweilige Feedback aussprechen
- Die Teilnehmenden können ihre Hand auf ein Blatt Papier abpausen und das Feedback dort eintragen. Nun können entweder ausschnittsweise Punkte in der Runde genannt werden, oder aber die Feedback-Hände aufgehängt werden

Zeitplan: Dienstag

Checkliste

Detailbeschreibungen und Materialien für Teamende

- Details Ressourcenaktivierung
- Ressourcenaktivierung Übungen Kommunikation
- Ressourcenaktivierung Übungen Körper
- Ressourcenaktivierung Warm-Ups
- Details Was ist Nachhaltigkeit
- Details Einführung BO allgemein
- Handreichung Check-Out-Sammlung

Checkliste

Materialien

- Stifte
- Moderationskarten
- Briefumschläge für SDG-Geschichte
- Laptops
- Notizbücher
- Papiertüten, Tupperboxen oder Säckchen für Kräuterwanderung

Checkliste

Arbeitsblätter

- AB Wissensbogen Modelle Definitionen (1–2x pro TN)
- AB Wissensbogen Rat Chancen (1–2x pro TN)
- AB Wissensbogen Wissen Inhalte (1–2x pro TN)
- AB Eigene Definition Nachhaltigkeit (8x)
- AB Drei Dimensionen Nachhaltigkeit (1x pro TN)
- AB Modelle Nachhaltigkeit (4x)
- AB Schnipsel SDG Geschichte (4x) (in Briefumschlägen)
- AB Timeline Geschichte SDG (4x)
- AB SDGs (4x)
- AB Zitate BO (2x)
- AB Purpose Diagramm (1x pro TN)

Checkliste

Raumausstattung

- Whiteboard, Flipchart, Metaplanwand oder Brownpaper für Einführung in die BO
- Beamer (optional)

Zeit & Raum	Beschreibung	Ziel	Gruppenform/ Methode	Materialien
8:00– 9:00	Frühstück			
9:00– 10:00	Ressourcenaktivierung	Die Gruppe ist fit für den Tag.	PL, GA	<ul style="list-style-type: none"> • Details Ressourcenaktivierung • Ressourcenaktivierung Übungen Kommunikation • Ressourcenaktivierung Übungen Körper • Ressourcenaktivierung Warm-Ups
10:00– 12:30	<p>Was ist Nachhaltigkeit?</p> <p>Einführung mittels Details Was ist Nachhaltigkeit:</p> <p>Die Teilnehmenden erarbeiten eigene Definitionen von Nachhaltigkeit und lernen die drei Dimensionen von Nachhaltigkeit sowie gängige Modelle und die Sustainable Development Goals kennen.</p>	Die Teilnehmenden kennen verschiedene Aspekte des Nachhaltigkeitsbegriffs.	PL, GA, EA	<p>Wissensbögen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • AB Wissensbogen Modelle Definitionen • AB Wissensbogen Rat Chancen • AB Wissensbogen Wissen Inhalte • AB Drei Dimensionen Nachhaltigkeit • AB Eigene Definition Nachhaltigkeit • AB Modelle Nachhaltigkeit • AB Schnipsel SDG Geschichte • AB SDGs • AB Timeline Geschichte SDG • Stifte
12:30– 13:30	Mittagessen			

Zeit & Raum	Beschreibung	Ziel	Gruppenform/ Methode	Materialien
13:30– 14:30	<p>Einblicke in ein Berufsfeld im Bereich Gesundheit</p> <p>In unseren Feriencamps haben wir einen Besuch bei den Mitarbeiter*innen der Küche im Umwelt Bildungszentrum Berlin gemacht:</p> <p>Mitarbeitende erzählen und gehen in den Austausch mit den Teilnehmenden</p> <p>Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhang Nachhaltigkeit mit Bereich Gastronomie/ Küche und Essen • Zusammenhang Küche/Kochen und Essen allgemein mit dem Thema Gesundheit • Eigener beruflicher Werdegang der Mitarbeitenden und ihre Begeisterung für das Thema Kochen/Küche und Essen 	<p>Die Gruppe hat sich mit den Mitarbeitenden ausgetauscht und Einblicke zum Zusammenhang von Kochen/ Küche, Gesundheit und Nachhaltigkeit erhalten.</p>		

Zeit & Raum	Beschreibung	Ziel	Gruppenform/ Methode	Materialien
14:30– 16:30	<p>Einführung in die Berufsorientierung Einführung mit Purpose Diagramm (ca. 70 Minuten) Einführung mittels Details Einführung BO allgemein Anhand von Zitaten werden die Teilnehmenden in das Thema Berufsorientierung eingeführt. Im zweiten Schritt lernen sie das Purpose Diagramm kennen und verorten sich in diesem.</p> <p>Kurze Pause</p> <p>Berufe sammeln (ca. 25 Minuten): Im ersten Schritt werden gemeinsam verschiedenste Berufe aus dem Bereich Gesundheit gesammelt. Dafür stellen die Teamenden eine Fläche (Metaplanwand oder Brownpaper) zur Verfügung.</p> <p>Gemeinsam tragen die Teilnehmenden nun alle Berufe zusammen, die ihnen einfallen. Option 1: in einer moderierten Runde: die Teilnehmenden melden sich, die Teamenden schreiben deren Beiträge auf und bringen sie an der Wand an Option 2: die Teilnehmenden sammeln frei und selbstständig auf Moderationskarten, die Teamenden helfen beim Sortieren und Vermeiden von Dopplungen</p> <p>Anschließend fassen die Teamenden die Sammlung noch einmal zusammen. Dabei können die Teamenden bereits Fragen zu Ausbildungswegen, Berufschancen, etc. in die Runde geben. Wenn es irgendwo Platz an der Wand gibt, kann die Sammlung hängenbleiben und über den Zeitraum des Camps hinweg ergänzt werden.</p>		GA, PL	<ul style="list-style-type: none"> • Details Einführung BO allgemein • AB Zitate BO (2x) • AB Purpose Diagramm (1x pro TN) • Whiteboard, Metaplanwand, Flipchart oder Brownpaper für Berufesammlung • Moderationskarten • Stifte

Zeit & Raum	Beschreibung	Ziel	Gruppenform/ Methode	Materialien
	<p>Hier nur ein kleiner Spickzettel mit einigen Beispielen. Diese Sammlung ist nicht vollständig, aber eine Hilfestellung:</p> <p>Apotheke: - PTA, Apotheker*in</p> <p>Kaufmännische Berufe: Kauffrau/-mann Gesundheitswesen</p> <p>Pflegeberufe: Altenpfleger*in,</p> <p>Medizinische Berufe: Geburtshelfer*in, Ärzt*in, Zahnmedizinische Fachangestellte, Rettungsassistent*in</p> <p>Gesundheit/Wellness: Masseur*in, Bademeister*in</p> <p>Therapeutische Berufe: Physiotherapeut*in, Ergotherapeut*in, Logopäd*in, Heilpraktiker*in,</p> <p>andere: Chemielaborant*in, Hörakustiker*in</p> <p>Digitale Gesundheitsberufe: Gesundheitsblogger*in,</p> <p>Beratende Gesundheitsberufe: Achtsamkeitstrainer*in/-coach, Ernährungsberater*in</p>			
16:00– 17:00	Pause mit Kaffee und Kuchen			
17:00– 19:00	<p>Kräuterwanderung</p> <p>Im Rahmen unserer Feriencamps haben wir eine Kräuterwanderung mit Edible Alchemy im Umland Berlins gemacht.</p>	Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen des Kräutersammelns und pflücken was saisonal um das UBB herum wächst.	PL, GA, EA	<ul style="list-style-type: none"> • Papiertüten, Tupperboxen oder Säckchen für die Kräuter
19:00– 20:00	Abendessen			
20:00– 20:30	Check Out		PL	<ul style="list-style-type: none"> • Handreichung Check-Out Sammlung

Ressourcenaktivierung – Ideen für alle Tage

Kurzbeschreibung

Die Ressourcenaktivierung ist das Warm-Up für den Tag und wird jeden Morgen nach dem Frühstück und vor Beginn des Programms durchgeführt. Die Übungen stärken die Gruppe und verdeutlichen den Teilnehmenden, über welche Ressourcen sie verfügen und wie diese aktiviert werden können.

Lernziele

- Die TN sind geistig und körperlich für den Tag „aufgewärmt“
- Die TN lernen ihre eigenen Ressourcen kennen und wie sie mit diesen arbeiten können

Übersicht

Dauer: ca. 45 Minuten

Voraussetzungen/Raumausstattung:

- Genügend Platz im Raum

Material:

- Handreichung Ressourcenaktivierung Übungen Kommunikation (Gruber 2020, S.137–140)
- Handreichung Ressourcenaktivierung Übungen Körper (Gruber 2020, S.164–183)
- Handreichung Ressourcenaktivierung Warm-Ups
- Buch „Therapie-Tools Ressourcenaktivierung“ zur Ansicht auslegen

Ablauf

Vorbereitung

- Die Teamenden sollten vorab frei je ein Warm-Up und eine Ressourcenaktivierung ausgewählt und sich mit diesen vertraut gemacht haben
- Ggf. Tische und Stühle beiseitestellen, sodass genügend Platz im Raum ist

Durchführung

⌚ 5–10 Min.	Warm-Up Ein Warm-Up aus der Liste wird durchgeführt. (es können selbstverständlich auch alternative Warm-Ups durchgeführt werden)
⌚ 30 Min.	Ressourcenaktivierung Eine Ressourcenaktivierung nach Wahl wird durchgeführt. Hinweis: Neben den Übungen auf den Handreichungen können selbstverständlich auch weitere Aktivierungen aus dem Buch „Therapie-Tools Ressourcenaktivierung“ ausgewählt werden.

Auswertung / Vorschläge zur Reflexion / Nachbereitung

⌚ 5–10 Min.	Kurze Auswertung (optional) Die TN bekommen die Möglichkeit, kurz über die durchgeführte Aktivierung zu sprechen und was sie aus dieser mitnehmen. Dies kann alternativ auch in Murmelgruppen geschehen. Außerdem können sich die Teilnehmenden selbstverständlich Notizen hierzu machen.
-------------	--

Quelle:

„Therapie-Tools Ressourcenaktivierung“ von Gruber 2020

Warm-Ups/Check-Ins – Ideen für alle Tage (jeweils ca. 10 Minuten)

1. KLATSCHEN & WEITERGEBEN

Alle Teilnehmer*innen stehen im Kreis. Im Kreis wird ein Klatschen weitergegeben.

- Variante 1: mit zunehmender Geschwindigkeit
- Variante 2: ein zweites Klatschen folgt dem ersten Klatschen
- Variante 3: Doppelklatschen heißt Richtungswechsel

2. MOND & SATELLIT

Alle Teilnehmer*innen stehen im Kreis. Jede*r Teilnehmer*in sucht sich gedanklich eine*n andere*n Teilnehmer*in aus, die/der für sie/ihn der „Mond ist“. Gleichzeitig ist jede*r Teilnehmende auch Satellit. Nach einem Zeichen der Teamenden geht es nun darum, als Satellit den eigenen Mond möglichst schnell drei Mal zu umkreisen.

3. SCHULTERN HOCHZIEHEN

Alle stehen im Kreis.

1. Runde: Es wird gemeinsam eingeatmet, die Schultern hochgezogen, und beim Ausatmen werden diese fallen gelassen. Die Teamenden ermutigen die Teilnehmenden, dies geräuschvoll zu tun.
2. Runde: Das Einatmen (mit Schulternhochziehen) geht reihum. Erst in der zweiten Runde wird reihum ausgeatmet (mit Schulternfallenlassen).
3. Runde: Getrennter Einsatz der Schultern: Wie bei einer Laola-Welle wird erst die eine, dann die andere Schulter hochgezogen und dabei eingeatmet, in der zweiten Runde nach dem gleichen Prinzip ausgeatmet.

4. GROSSER REGEN

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis.

Ein*e Teamende*r startet mit einer Bewegung, die ein Geräusch erzeugt. Dies wird reihum weitergegeben, so dass immer mehr Teilnehmende mitmachen. In der folgenden Runde wird das Geräusch ersetzt durch ein zweites, ein drittes usw. Dadurch entsteht ein „Konzert“, das einem großen Regen ähnelt.

1. Runde: Handflächen aneinander reiben
2. Runde: Schnipsen mit den Fingern
3. Runde: Auf die Beine trommeln
4. Runde: Schnipsen mit den Fingern
5. Runde: Handflächen aneinander reiben
6. Runde: Stille

5. ZIP-ZAP-BOING

Alle Teilnehmer*innen stehen im Kreis, ein Klatschen wird nach links weitergegeben, dabei sagt die/der Klatscher*in „Zip“.

Nach einer Runde erläutert die/der Teamende die zweite Möglichkeit: „Zip“ bedeutet ein Klatschen nach Links, „Zap“ ein Klatschen zu irgendeinem anderen Teilnehmenden - nur nicht zum/zur linken Nachbar*in. Wer dran ist, kann sich zwischen „Zip“ und „Zap“ entscheiden.

Nachdem dies einige Zeit läuft, zeigt die/der Teamende eine dritte Möglichkeit: „Boing“ bedeutet, ein Klatschen (egal ob „Zip“ oder „Zap“) zu der Person zurückzugeben, von der ich es erhalten habe. Die Bewegung dazu ist, beide Arme in die Luft zu heben und das Klatschen mit dem Körper wie eine Flipperkugel abzuprallen: „Boing“.

Nun kann sich jede*r Teilnehmer*in zwischen „Zip“ (Klatschen nach links), „Zap“ (Klatschen zu irgendjemandem, aber nicht nach links) und „Boing“ (zurückgeben) entscheiden.

6. MENSCHLICHE MASCHINE

Bei dieser Aufwärmübung verwandelt sich die Gruppe in eine Maschine. Jede*r Teilnehmer*in ist mit einer Bewegung und dem dazugehörigen Geräusch ein einzigartiger Teil dieser Maschine.

- Die Gruppe kommt dafür im Kreis zusammen
- Ein*e Teilnehmer*in beginnt mit einer ausgedachten Bewegung und einem dazugehörigen Geräusch
- Die/der nächste übernimmt und fügt eine Bewegung plus Geräusch hinzu; so geht es rundum, bis sich die ganze Gruppe als Teil der Maschine bewegt und Geräusche macht.
- Achtung: während des Warm-Ups wird nicht gesprochen!
- Anschließend können die Teamenden einmal in die Runde fragen, welche Assoziationen die Teilnehmenden mit der Maschine hatten

Variation (Achtung, zeitintensiver):

- Die Gesamtgruppe wird in zwei gleich große Teams eingeteilt.
- Die/Der Teamende zeigt einem Team ein Bild einer speziellen Maschine (am besten auf dem Smartphone) – z.B. Melkmaschine, Fließband, Abfüllmaschine, Mähdrescher, Eisenbahn, Nähmaschine, etc. ...
- Das Team versucht diese Maschine nachzubauen; das andere Team schaut zu und versucht die Maschine anschließend zu erraten
- Danach wird getauscht

Alternativ: Dialogischer Check-In („Wie geht es euch“?)

1. CHECK-IN IM TANDEM

- Die TN werden in Tandems aufgeteilt
- Die Tandems gehen auf dem Gelände 10 Minuten spazieren
- Jede*r erzählt der/dem anderen nacheinander, was sie/ihn gerade beschäftigt
- Die andere Person hört nur still zu, ohne zu kommentieren
- Nach 5 Minuten (Wecker stellen) wird gewechselt.

2. BLITZLICHT

- Reihum schildert jede*r Teilnehmende*r kurz, wie es ihr/ihm geht
- Die Methode heißt Blitzlicht, da die Teilnehmenden jeweils ungefähr die Brenndauer eines Streichholzes Zeit haben zu sprechen – dadurch wird vor allem bei großen Gruppen sichergestellt, dass die einzelnen Beiträge nicht zu lang werden

Was ist Nachhaltigkeit?

Kurzbeschreibung

In dieser Einheit lernen die TN einerseits die Analysebögen kennen und erkunden andererseits verschiedene Definitionen und Perspektiven auf Nachhaltigkeit.

Lernziele

- Die Teilnehmenden haben eigene Definitionen von Nachhaltigkeit erarbeitet.
- Die Teilnehmenden kennen die drei Dimensionen von Nachhaltigkeit sowie die gängigen Modelle.
- Die Teilnehmenden kennen die Sustainable Development Goals und schätzen die Nützlichkeit dieser für das betreffende Thema ein.
- Die Teilnehmenden kennen die Wissensbögen und wissen, wie diese eingesetzt werden.
- Die Teilnehmenden haben aus allen Teilschritten der Übung ihre wichtigsten Erkenntnisse in die Wissensbögen eingearbeitet.

Übersicht

Dauer:

Raumausstattung:

- Flipchart

Material:

- Laptops, gleichmäßig verteilt auf die Kleingruppen
- Moderationskarten
- Stifte
- AB Wissensbogen Modelle Definitionen (1-2 pro TN)
- AB Wissensbogen Rat Chancen (1-2 pro TN)
- AB Wissensbogen Wissen Inhalte (1-2 pro TN)
- AB Eigene Definition Nachhaltigkeit (8x)
- AB Drei Dimensionen Nachhaltigkeit (1x pro TN)
- AB Modelle Nachhaltigkeit (4x)
- AB Schnipsel SDG Geschichte (4x)
- AB Timeline Geschichte SDG (4x)
- AB SDGs (4x)
- Briefumschläge (4x)

Ablauf

Vorbereitung

- AB Schnipsel SDG Geschichte ausschneiden und in Briefumschläge packen)

Durchführung

🕒 10 Min.

1. Vorstellung der Wissensbögen

Die/der Teamer*in stellt den TN die verschiedenen Wissensbögen vor und erklärt, wie diese genutzt werden können:

Die Wissensbögen sind dafür da, euch zu helfen, das Erfahrene und Gelernte individuell festzuhalten. Durch die verschiedenen Kategorien wird das Wissen strukturiert.

Es gibt drei verschiedene Bögen, die für euch bereitliegen und die ihr euch selbstständig nehmen könnt:

1) AB Wissensbogen Wissen Inhalte: Dies ist der allgemeinste Bogen. Im Zweifelsfall könnt ihr immer diesen verwenden. Es geht einfach darum, erlangtes Wissen und Inhalte festzuhalten.

2) AB Wissensbogen Modelle Definitionen: Dieser Bogen ist vor allem für Modelle und Definitionen, also oftmals für eher theoretische oder wissenschaftliche Inhalte. Hier werdet ihr beispielsweise nach der Anwendung gefragt und habt auch Platz, Modelle und Definitionen graphisch darzustellen.

3) AB Wissensbogen Rat Chancen: Dieser Bogen ist einerseits besonders für Rat und Informationen von Expert*innen geeignet und andererseits auch für eure Zukunftsideen.

Übrigens: die Wissensbögen können nicht nur für die „offiziellen“ Einheiten verwendet werden – auch informell oder zwischen den Teilnehmenden ausgetauschtes Wissen kann so festgehalten werden.

Jetzt die große Frage: und was machen wir damit?

Einerseits sind die Bögen eure Wissensspeicher.

Andererseits sind sie aber die Grundlage für eure „Karte des Wissens“ – am Ende des Camps werden wir gemeinsam (aber jede*r für sich) all unser neu Gelerntes, Erfahrenes und Erlebtes zusammenbringen und visualisieren. Damit ihr nicht nur die Bögen habt, sondern auch einen „Reiseführer“ dafür. So habt ihr alles auf einen Blick und könnt von da weiterforschen, arbeiten, erkunden....

🕒 10 Min.

2. Vorstellung Ablauf Gruppenarbeit

Die Teamenden teilen die TN durch Abzählen (1, 2, 3, 4...1, 2, 3, 4...) in vier zufällige Kleingruppen ein. Anschließend erklären sie den Ablauf der nun folgenden Gruppenarbeit.

Die Kleingruppen werden von Anfang bis Ende zusammenbleiben und parallel drei unterschiedliche Stationen durchlaufen. In allen geht es um Definitionen, Modelle und Dimensionen von Nachhaltigkeit.

⌚ 35 Min.

Station 1: Eure Definition von Nachhaltigkeit

Material: AB Eigene Definition Nachhaltigkeit (ca. 2 pro Arbeitsgruppe)

Im ersten Schritt geht es darum, noch relativ unvoreingenommen eigene Definitionen von Nachhaltigkeit zu erarbeiten.

Die Teamenden sagen für die verschiedenen Schritte jeweils die Zeit an

10 Min.: Zunächst erarbeiten die TN jeweils in Einzelarbeit eine oder mehrere eigene Definitionen

15 Min.: Diese werden nun an einer Pinnwand gesammelt und anschließend sortiert bzw. geclustert. Anschließend versucht die Gruppe sich auf 1-3 Definitionen zu einigen.

10 Min.: Einpflegen der wichtigsten Erkenntnisse in die Wissensbögen

⌚ 45 Min.

Station 2: Modelle von Nachhaltigkeit

Material:

- AB Drei Dimensionen Nachhaltigkeit (1x pro TN)
- AB Modelle Nachhaltigkeit (1x pro Arbeitsgruppe)

Auch hier sagen die Teamenden wieder die Zeiten an.

15 Minuten: Die Gruppe liest zunächst den Text zu den drei Dimensionen von Nachhaltigkeit. Dabei steht ihnen die Wahl frei, ob sie diesen einzeln lesen möchten, oder eine*r/mehrere Teilnehmende diesen vorlesen.

10 Minuten: Jede*r aus der Gruppe bekommt nach Zufallsprinzip eines der fünf Modelle zugeteilt.

Zu diesen gibt es keine Beschreibungen oder Texte – alle Modelle (bis auf die Strategie Effizienz-Konsistenz-Suffizienz) leiten sich aus den drei Dimensionen von Nachhaltigkeit ab. Die TN sollen nun darüber nachdenken, was diese bedeuten könnten und sich dazu Notizen machen. Bleiben offene Fragen, können die Computer für Recherchen genutzt werden.

Auch die Strategie sollte aus der Darstellung logisch ableitbar sein – auch hier kann natürlich recherchiert werden, bzw. auch ein*e Teamer*in zur Hilfestellung geholt werden.

10–15 Minuten: Anschließend stellen sich die Gruppenmitglieder gegenseitig kurz ihre Modelle vor.

10 Minuten: Die TN bekommen Zeit, die wichtigsten Erkenntnisse in die Wissensbögen einzuarbeiten.

Station 3: SDGs und ihre Bedeutung für das Themen Nachhaltigkeit und das Campthema

Material:

- AB Schnipsel SDG Geschichte (1x pro Arbeitsgruppe, ausgeschnitten und im Briefumschlag)
- AB Timeline Geschichte SDG (1x pro Arbeitsgruppe)
- AB SDGs (1x pro Arbeitsgruppe)

Auch hier sagen die Teamenden wieder die Zeiten an.

10 Minuten: Die TN ziehen zufällig einen der Schnipsel zur Geschichte der SDG. Da es vermutlich mehr Schnipsel als Teilnehmende gibt, nehmen entweder einzelne TN mehrere Schnipsel, oder die übrigen werden von der Gruppe gemeinsam übernommen.

Während sie gemeinsam auf die Timeline schauen, lesen die TN nacheinander die verschiedenen Stationen vor.

15 Minuten: Anschließend werden die SDGs auf dem Boden ausgebreitet. Die TN schauen sich diese an und überlegen sich, welche thematisch für das Thema des Camps am relevantesten sind. Am Ende sollte jede*r mindestens ein SDG ausgewählt und durchgelesen haben. Dabei sollte sie/er sich auch überlegen, wie dieses SDG mit dem Camp-Thema zusammenhängt

15 Minuten: Anschließend stellen die TN sich gegenseitig ihre ausgewählten SDGs vor und diskutieren miteinander den Bezug zum Camp-Thema. Wenn noch Zeit ist, können die SDGs um das Camp-Thema herum geclustert werden, sodass ersichtlich ist, welche für das Thema am relevantesten, und welche weniger relevant sind.

10 Minuten: Die TN bekommen Zeit, die wichtigsten Erkenntnisse in die Wissensbögen einzuarbeiten.

Name:

Datum:

Modelle & Definitionen

BEZEICHUNG

WORUM GEHT ES GROB?

NENNE DIE WICHTIGSTEN PUNKTE (GRAFISCH ODER ALS TEXT)

WIE HÄNGT ES MIT DEM CAMP-THEMA ZUSAMMEN?

WIE WÜRDST DU ES EINSETZEN/NUTZEN?

Name:

Datum:

Rat & Chancen

BESCHREIBE DEN RAT BZW. DIE CHANCE

WARUM HILFT DIR DIESER RAT?

EINSATZMÖGLICHKEITEN – WO & WIE – RAUM FÜR IDEEN & UTOPIEN

WAS MUSST DU JETZT NOCH WISSEN?

Name:

Datum:

Wissen & Inhalte

AN WELCHE PUNKTE ERINNERST DU DICH?

ZUSAMMENHANG MIT CAMP-THEMA

WAS FINDEST DU DARAN BESONDERS INTERESSANT?

WAS WÜRDEST DU GERNE NOCH WISSEN?

Nachhaltigkeit: Eigene Definition

EINZELARBEIT (CA. 10 MINUTEN):

Überlege, aber nicht zu lange: Was bedeutet Nachhaltigkeit für dich?
Hier gibt es keine falschen Antworten; du kannst ganz intuitiv und auch nach Gefühl antworten.

Schreibe bis zu 3 Assoziationen auf Moderationskarten.

EINZELARBEIT (CA. 10 MINUTEN)

Pflegt für euch relevante Informationen und Inhalte nun in eure Bögen ein (Empfehlung: Bögen „Modelle & Definitionen“)

IN DER KLEINGRUPPE (CA. 15 MINUTEN):

Kommt nun zusammen und sammelt eure Definitionen an einer Pinnwand.
Schaut mal, ob ihr die Antworten nach Kategorien ordnen/clustern könnt. Wo entdeckt ihr Ähnlichkeiten?
Anschließend versucht ihr als Gruppe 1-3 Definitionen zu finden, denen ihr alle zustimmen würdet. Schreibt diese ebenfalls auf und pinnt diese an.

Drei Dimensionen von Nachhaltigkeit

Das Drei-Säulen-Modell der nachhaltigen Entwicklung (oft auch „Drei-Säulen-Prinzip der nachhaltigen Entwicklung“ oder „Drei-Säulen-Konzept der nachhaltigen Entwicklung“) geht von der Vorstellung aus, dass nachhaltige Entwicklung nur durch das gleichzeitige und gleichberechtigte Umsetzen von umweltbezogenen, wirtschaftlichen und sozialen Zielen erreicht werden kann. Nur auf diese Weise kann die ökologische, ökonomische und soziale Leistungsfähigkeit einer Gesellschaft sichergestellt und verbessert werden. Die drei Aspekte bedingen dabei einander.

Anschließend an den Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung der Vereinten Nationen, beschreibt die Enquete-Kommission des Deutschen Bundestages „Schutz des Menschen und der Umwelt“ Nachhaltigkeit als die Konzeption einer dauerhaft zukunftsfähigen Entwicklung der ökonomischen, ökologischen und sozialen Dimension menschlicher Existenz.[2] Diese drei Bereiche („areas“, der Brundtland-Bericht verwendet die Metapher der Säule nicht) der Nachhaltigkeit stehen miteinander in Wechselwirkung und bedürfen langfristig einer ausgewogenen Koordination.

Mit diesen drei Dimensionen der Nachhaltigkeit sind im Wesentlichen gemeint:
Ökologische Nachhaltigkeit: Sie orientiert sich am stärksten am ursprünglichen Gedanken, keinen Raubbau an der Natur zu betreiben. Ökologisch nachhaltig wäre eine Lebensweise, die die natürlichen Lebensgrundlagen nur in dem Maße beansprucht, wie diese sich regenerieren.

Ökonomische Nachhaltigkeit: Eine Gesellschaft sollte wirtschaftlich nicht über ihre Verhältnisse leben, da dies zwangsläufig zu Einbußen der nachkommenden Generationen führen würde. Allgemein gilt eine Wirtschaftsweise dann als nachhaltig, wenn sie dauerhaft betrieben werden kann.

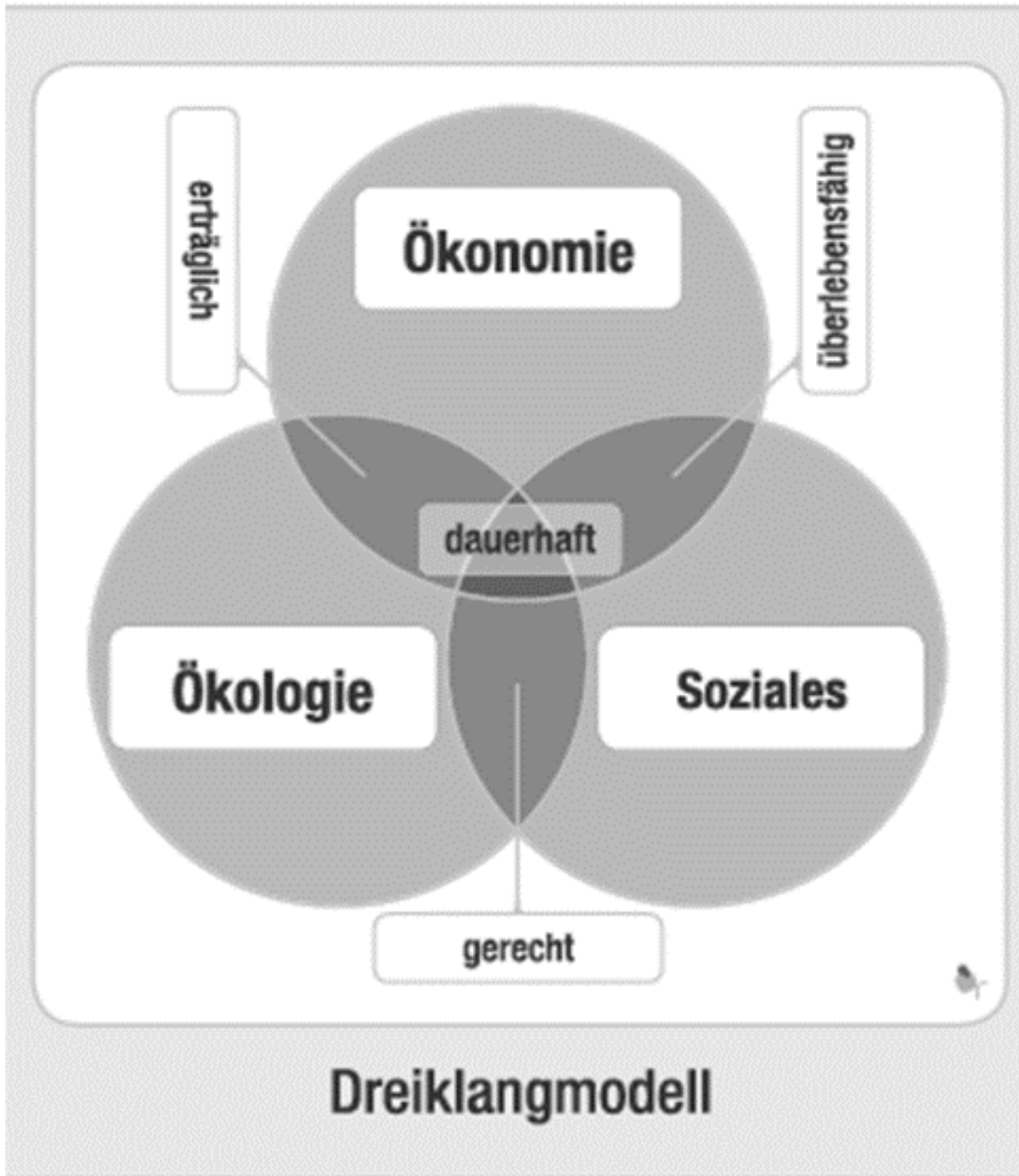
Soziale Nachhaltigkeit: Ein Staat oder eine Gesellschaft sollte so organisiert sein, dass sich die sozialen Spannungen in Grenzen halten und Konflikte nicht eskalieren, sondern auf friedlichem und zivilem Wege ausgetragen werden können.

Textquelle: „Drei-Säulen-Modell (Nachhaltigkeit)“, Wikipedia, lizenziert unter CC BY-SA 3.0, [https://de.wikipedia.org/wiki/Drei-S%C3%A4ulen-Modell_\(Nachhaltigkeit\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Drei-S%C3%A4ulen-Modell_(Nachhaltigkeit)).

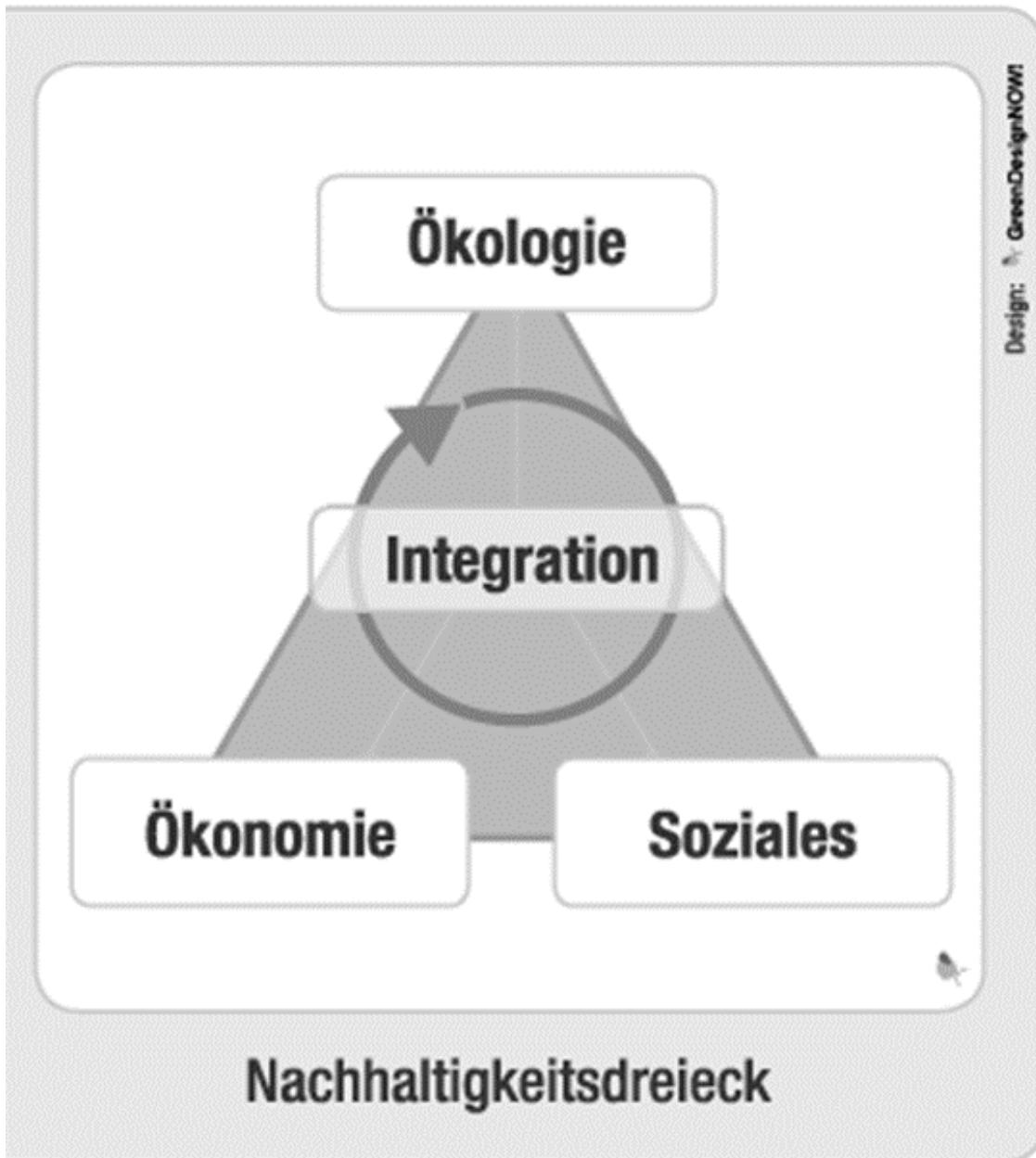
Drei-Säulen-Modell



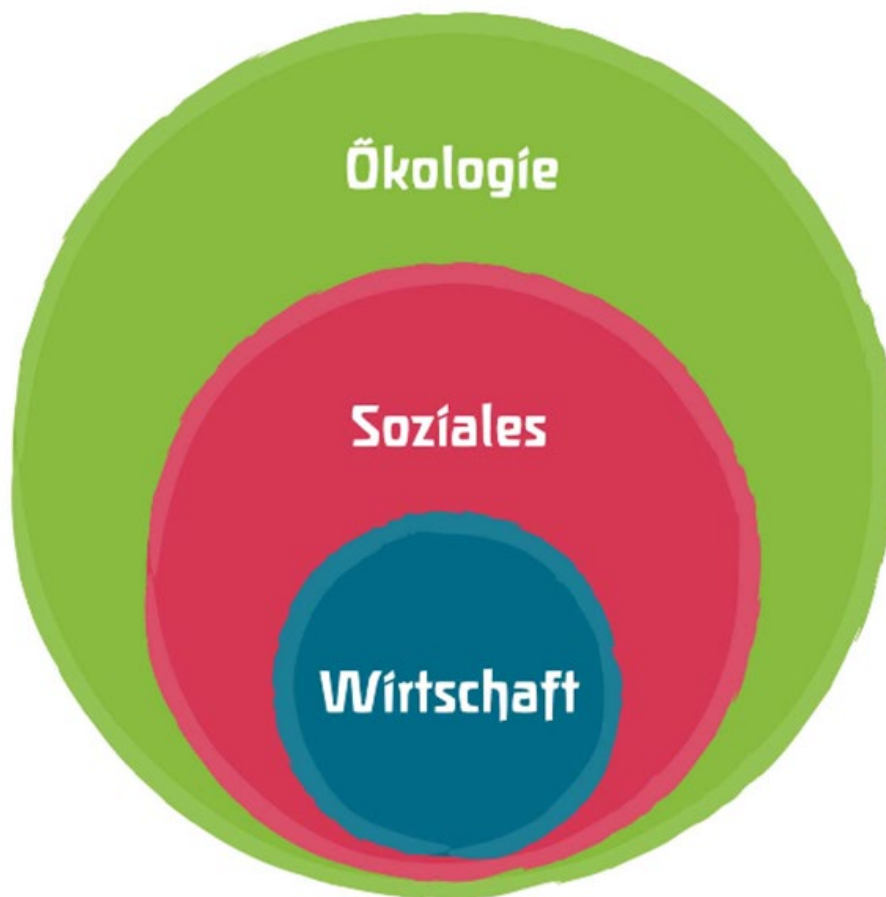
Bildquelle: eigene Darstellung



Bildquelle: Die drei klassischen Nachhaltigkeitsmodelle, Drei-Säulen-Modell, Schnittmen-
gen-/Dreiklangmodell, Nachhaltigkeitsdreieck, von Roland Mietke, lizenziert unter CC
BY-Sa 3.0, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Die_drei_klassischen_Nachhaltigkeitsmodelle.png, eigene Anpassung: zugeschnitten.



Bildquelle: Die drei klassischen Nachhaltigkeitsmodelle, Drei-Säulen-Modell, Schnittmen-
gen-/Dreiklangmodell, Nachhaltigkeitsdreieck, von Roland Mietke, lizenziert unter CC
BY-Sa 3.0, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Die_drei_klassischen_Nachhaltigkeitsmodelle.png, eigene Anpassung: zugeschnitten.



Bildquelle: Verschiedene Modelle der Nachhaltigkeit (Drei-Säulen-Modell und Vorrangmodell), von Felix Müller, lizenziert unter CC BY-SA 4.0, [https://de.wikipedia.org/wiki/Drei-S%C3%A4ulen-Modell_\(Nachhaltigkeit\)#/media/Datei:Nachhaltigkeit_-_Drei-S%C3%A4ulen-Modell_und_Vorrangmodell.svg](https://de.wikipedia.org/wiki/Drei-S%C3%A4ulen-Modell_(Nachhaltigkeit)#/media/Datei:Nachhaltigkeit_-_Drei-S%C3%A4ulen-Modell_und_Vorrangmodell.svg), eigene Anpassung: zugeschnitten.



Suffizienz



Effizienz



Konsistenz

Bildquelle: eigene Darstellung.

____: Hans Carl von Carlowitz: gilt als Erfinder des Begriffs „Nachhaltigkeit“. Von ihm stammt unter anderem das Prinzip, dass immer nur so viel Holz geschlagen werden sollte, wie durch planmäßige Aufforstung wieder nachwachsen kann (aus „Sylvicultura oeconomica“)

____: im sogenannten Brundtland-Bericht legt die Weltkommission für Umwelt und Entwicklung erstmals eine Definition von nachhaltiger Entwicklung vor

____: Die Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen (UN) halten in Rio de Janeiro eine Konferenz für Umwelt & Entwicklung ab und beschließen mehrere Umweltabkommen, darunter:

1) die Agenda 21: Aktionsprogramm (Leitpapier zur nachhaltigen Entwicklung durch veränderte Wirtschafts-, Umwelt- und Entwicklungspolitik). Länder geben sich selbst verschiedene Aufgaben, z.B. Anpassung der Wirtschaftspolitik, Armutsbekämpfung, Bildung, Gesundheit.

2) Die Klimarahmenkonvention: Ziel: menschlichen Einfluss auf das Klima verringern, indem konkrete Verpflichtungen eingegangen werden. Vertragspartner*innen treffen sich jährlich auf den UN-Klimakonferenzen, legen Emissionsreduktionsziele und Zeitrahmen fest

____: Vereinte Nationen (UN) formulieren Aufgabenstellungen für die internationale Politik im 21. Jahrhundert, die acht Millenniumsentwicklungsziele (Millennium Development Goals, MDGs).

____: Auf der Rio+20-Konferenz im Jahr 2012 beschließen die UN-Mitgliedsstaaten die Entwicklung der Nachhaltigkeitsziele (SDGs). Es wurden noch keine konkreten Ziele ausformuliert, aber man konnte sich bereits auf Grundsätze einigen, aus denen die thematischen Prioritäten hervorgingen.

____: Am 25. September wurden auf dem Weltgipfel für nachhaltige Entwicklung am Hauptsitz der UN in New York die 17 „Ziele für nachhaltige Entwicklung“ von der Generalversammlung der Vereinten Nationen entsprechend verabschiedet.

____: Am 12. Dezember: Das Übereinkommen von Paris (englisch: Paris Agreement) wird auf der UN-Klimakonferenz in Paris verabschiedet. Das Übereinkommen ist eine Vereinbarung der 197 Vertragsparteien der Klimarahmenkonvention mit dem Ziel des Klimaschutzes. Die Ziele sind u.a. 1. die Begrenzung der menschengemachten globalen Erwärmung auf unter 2 °C gegenüber vorindustriellen Werten (mittlerweile 1,5-Grad-Ziel: Die Länder haben sich das Ziel gesetzt, den globalen Temperaturanstieg auf möglichst 1,5 Grad zu begrenzen); 2. Förderung der Klimaresistenz: Die klimatischen Bedingungen werden sich verändern und es bedarf Anpassungsmaßnahmen.



„Nachhaltige Entwicklung ist eine Entwicklung, die die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können.“
Brundtland-Bericht, 1987

Rio-Konferenz
 (Konferenz der Vereinten Nationen über Umwelt und Entwicklung in Rio de Janeiro)

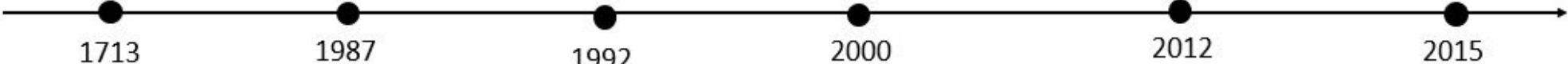


RIO+20
 United Nations Conference on Sustainable Development



PARIS 2015
 CONFÉRENCE DES NATIONS UNIES SUR LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES
 COP21-CMP11

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Einführung in die Berufsorientierung

Kurzbeschreibung

In dieser Einheit steigt der Kurs in das Thema Berufsorientierung ein. Dabei geht es zunächst darum, sich der Bedeutung von Arbeit für sich selbst wie auch in der Gesellschaft bewusst zu werden.

In einem zweiten Schritt reflektieren die Teilnehmenden mit dem Purpose Diagramm die eigenen Stärken und Kenntnisse. Damit wird ein Prozess gestartet, den sie über das ganze Camp hinweg (und optional auch darüber hinaus) weiterverfolgen.

Lernziele

- Die TN haben ihre Werte, Erfahrungen und Einstellungen zum Thema Arbeiten und Arbeitswelt reflektiert
- Die TN kennen das Purpose Diagramm
- Die TN haben ihre eigenen Kompetenzen und Kenntnisse in das Purpose Diagramm eingearbeitet

Übersicht

Dauer: 70 Minuten

Raumausstattung:

- Whiteboard oder Brownpaper mit genügend Platz
- Flipchart

Material:

- AB Zitate BO (2x)
- AB Purpose Diagramm (1x pro TN)
- Moderationskarten rot, grün und gelb
- Stifte

Ablauf

Vorbereitung

- Falls möglich bereits die Zitate in den beiden Arbeitsräumen auslegen/aufhängen
- Leitfragen für das Purpose Diagramm (s.u.) vorab auf ein Flipchart schreiben

Einstieg mit Zitaten

Mit den AB Zitate BO

3 Min.: In einem ersten Schritt wird die Gesamtgruppe in zwei gleich große Teams eingeteilt. Eines davon geht nun in einen anderen Arbeitsraum.

In beiden Arbeitsräumen verteilen die Teamenden nun die 10 Zitate, z.B. auf Tischen, dem Boden, oder an der Wand hängend. Hauptsache, diese sind für alle Teilnehmenden gut einsehbar (auf Barrierefreiheit achten).

7 Min.: Die Teilnehmenden bewegen sich nun durch den Raum und lesen die Zitate.

Die Zeit wird etwas knapp sein und nicht jede*r wird jedes Zitat aufmerksam lesen können. Vielmehr geht es darum, einen groben Überblick zu bekommen und einzelne Zitate aufmerksamer zu studieren als andere. Nach sieben Minuten stoppt die/der Teamende die Zeit und die Teilnehmenden sollen sich intuitiv für ein Zitat entscheiden. Dabei geht es nicht darum, dass sie diesem zustimmen – sie können auch eines wählen, das sie abschreckend finden. Hauptsache, es gibt daran einen für sie interessanten Aspekt.

Hinweis: Sollten es weniger als 10 Teilnehmende sein, sollte bei beiden Gruppen auch die Anzahl der Zitate reduziert werden- bei einer ungeraden Teilnehmer*innenzahl so, dass sich am Ende eine Dreiergruppe bildet. Hauptsache, es können am Ende 2er/3er-Gruppen entstehen, die gemeinsam über ein Zitat sprechen.

5 Min.: Nun werden die beiden Gruppen wieder im ursprünglichen Arbeitsraum zusammengeführt.

Jede*r Teilnehmende soll nun ihren/seinen „Zwilling“ finden – also die Person, die das gleiche Zitat ausgewählt hat wie sie.

Die zusammengeführten Paare suchen sich nun jeweils einen gemeinsamen Arbeitsplatz für die Gruppenarbeit.

15 Min.: Gemeinsam setzen sich die Teilnehmenden nun mit ihrem Zitat auseinander.

Dafür bekommen sie einen Satz an Moderationskarten

Rote Karten: negativ

Grüne Karten: positiv

Gelbe Karten: neutral

Sie überlegen nun gemeinsam, welche Werte, Erfahrungen und Einstellungen zum Thema Arbeiten und Arbeitswelt sich aus ihrem Zitat ableiten lassen und wie sie diese bewerten. Je nachdem, wie sie dieses Element bewerten, schreiben sie es auf eine rote, grüne oder gelbe Karte.

Jedes Team wählt am Ende die ihm wichtigsten zwei Moderationskarten aus.

Beispiel: In diesem Zitat geht es darum, möglichst viel Geld zu verdienen → viel Geld verdienen ist mir egal → Ich schreibe z.B. viel Geld verdienen auf eine gelbe (=neutrale) Karte

20 Min.: Clustern

Nun werden die erstellten Moderationskarten der Gruppen aufgehängt und inhaltlich geclustert.

Dazu können die Gruppen entweder einzeln nach vorne kommen, oder die Gruppe macht es intuitiv gemeinsam.

Die Teamenden helfen beim Clustern und Sortieren und fassen am Ende die Ergebnisse noch einmal zusammen.

Die Teilnehmenden bekommen am Ende auch nochmal die Möglichkeit, das Gesamtergebnis zu kommentieren (je nachdem ob und wieviel Zeit ist).

Purpose Diagramm



Abbildung 1: Purpose-Diagramm, Quelle: <https://www.cosmograma.com/proposito.php> (eigene Übersetzung)

5 Minuten: Einführende Worte

- Zeigen und Erläutern der Grafik:
- Erläutern, dass wir jetzt gemeinsam Schritt für Schritt versuchen werden, diese vier Kreise mit ersten Ideen zu füllen. Betonen, dass dieser Prozess aber Tage, Wochen und Monate dauern kann und die TN während des Camps und darüber hinaus weiterhin diese Kreise füllen können, immer wenn ihnen etwas Neues dazu einfällt. Es ist ganz normal, wenn ihnen jetzt auf Anhieb noch nicht so viel einfällt.
- Der Schnittpunkt aller vier Kreise stellt zwar im Idealfall den Traumjob dar, allerdings soll das Konzept als gedankliche Stütze verwendet werden und nicht als harte Anforderung. Anders gesagt: Es soll nicht dazu dienen Druck aufzubauen, unbedingt sofort den perfekten Job zu finden, der alle Kreise vereint. Denn
 - 1. Es ist völlig legitim, sich in bestimmten Lebensphasen auf einzelne „Kreise“ zu konzentrieren, anstatt nach perfekter Vereinigung zu suchen (z.B. „einfach nur“ Geld verdienen zu wollen/zu müssen, ohne den Job über alles zu lieben oder einen Job zu machen, in dem man noch nicht so gut ist, um dazu zu lernen)
 - 2. Vielen wird erst durch Berufserfahrung in unterschiedlichen Jobs nach und nach klar, was sie möchten, worin die eigenen Stärken liegen usw. D.h. man kann den perfekten Job, den man bis an sein Lebensende machen will, vielleicht gar nicht jetzt sofort finden
 - 3. Das Diagramm suggeriert, dass es einfach wäre, seinen Traumjob zu finden. Es scheint zu sagen: „Fülle einfach die Felder aus und dann weißt du, wo die perfekte Schnittmenge liegt“. Aber es ist alles andere als einfach, diese Fragen zu beantworten und die Schnittmengen zu erkennen. Es ist ein langer Prozess, den wir jetzt starten.

20 Min. Diagramm füllen

- Die TN erhalten die Arbeitsblätter AB Purpose Diagramm
 - Wir gehen gemeinsam Kreis für Kreis einzeln durch:
 - Die Teamenden lesen die Leitfragen auf dem vorbereiteten Flipchart vor und stellen dies gut sichtbar für alle Teilnehmenden auf.
 - Die TN bekommen dann pro Kreis 5 Minuten Zeit, um in Einzelarbeit ihre ersten Ideen einzutragen.
-
- **Erster Kreis: „Du liebst es“**
 - Was kannst du stundenlang tun, ohne müde zu werden?
 - Bei welchen Dingen verlierst du die Zeit aus den Augen?
 - Wann fühlst du dich lebendig?
 - Woran hast du Freude?
 - Worüber redest du gerne?
-
- **Zweiter Kreis: „Du bist gut darin“**
 - Was sind deine Stärken?
 - Was fällt dir leicht?
 - Welche Kompetenzen hast du dir angeeignet?
 - Welche Eigenschaften bewundern andere an dir?
 - Welche praktischen Erfahrungen hast du bereits gesammelt?
-
- **Dritter Kreis: „Du kannst dafür bezahlt werden“**
 - Fallen dir Möglichkeiten ein, wie du deine Stärken zum Beruf machen könntest?
 - In welchen Berufen bzw. für welche Aufgaben braucht man Menschen, die genau das können, was du kannst?
 - Aber dieser Kreis kann ruhig auch erstmal leer bleiben! Wir werden uns im Laufe des Camps mit verschiedenen Berufsfeldern beschäftigen, dann könnt ihr hier euer neues Wissen eintragen.
-
- **Vierter Kreis „Die Welt braucht es“**
 - Wofür willst du dich einsetzen?
 - Was möchtest du in der Welt verändern?
 - Welche Probleme willst du lösen?
 - Was erfüllt dich mit Sinn und entspricht deinen Werten?
 - Ggf.: Wir haben vorhin die SDGs kennengelernt. Welche ziehen dich am meisten an? Welche Themen findest du wichtig?

ORIGINAL:

**You want a hot body?
You want a Bugatti?
You want a Maserati?
You better work bitch!**

**You want a Lamborghini?
Sippin' martinis?
Look hot in a bikini?
You better work bitch!**

**You wanna live fancy?
Live in a big mansion?
Party in France?
You better work bitch!
you better work bitch!
You better work bitch!
you better work bitch!**

**Now get to work bitch!
Now get to work bitch!**

*–Britney Spears,
amerikanische Sängerin,
2013*

ÜBERSETZUNG:

**Du willst einen heißen Körper?
Du möchtest einen Bugatti?
Du möchtest einen Maserati?
Dann arbeite, Bitch!**

**Du willst einen Lamborghini?
Einen Martini schlürfen?
Heiß im Bikini aussehen?
Dann arbeite, Bitch!**

**Du willst schick leben?
In einer großen Villa leben?
In Frankreich feiern?
Dann arbeite, Bitch!
Dann arbeite, Bitch!
Dann arbeite, Bitch!
Dann arbeite, Bitch!**

**Jetzt mach dich an die
Arbeit, Bitch!
Jetzt mach dich an die
Arbeit, Bitch!**

Finde ich gut

Verstehe ich nicht

Finde ich schlecht

**Ich möchte so leben,
dass ich sowohl mit den
Händen als auch mit
dem Gefühl und dem
Verstand arbeite.**

*–Katherine Mansfield (1888–1923),
neuseeländische Schriftstellerin*

Finde ich gut

Verstehe ich nicht

Finde ich schlecht

**Ist die Arbeit ein
Vergnügen – dann ist
das Leben schön!
Ist die Arbeit aber
erzwungen –
dann wird das Leben zur
elenden Sklaverei!**

*–Maxim Gorki (1868–1936),
russischer Schriftsteller*

Finde ich gut

Verstehe ich nicht

Finde ich schlecht

ORIGINAL:

Some women choose to follow men, and some women choose to follow their dreams. If you're wondering which way to go, remember that your career will never wake up and tell you that it doesn't love you anymore

*—Lady Gaga,
amerikanische Sängerin, 2010*

ÜBERSETZUNG:

Manche Frauen entscheiden sich dafür, Männern zu folgen, und manche Frauen entscheiden sich dafür, ihren Träumen zu folgen. Wenn du dich fragst, welchen Weg du gehen sollst, bedenke, dass deine Karriere niemals aufwachen und dir sagen wird, dass sie dich nicht mehr liebt.

Finde ich gut

Verstehe ich nicht

Finde ich schlecht

**Halt die Deadline ein, so ist's fein!
Hol' die Ellenbogen raus, burn dich aus!
24/7, 8 bis 8, was geht ab, machste schlapp,
what the fuck?!
Bück dich, bück dich, bück dich hoch
bück dich, bück dich, bück dich hoch
bück dich, bück dich, bück dich hoch
bück dich hoch, ja!**

**Das muss heute noch zum Chef, besser jetzt!
Bück dich hoch.
Ach du Schreck, Bonus-Scheck, ist schon
weg!
Bück dich hoch.
Fleißig Überstunden, ganz normal!
Bück dich hoch.
Unbezahlt, scheiß egal, keine Wahl!
Bück dich hoch.**

**Klick dich, fax dich, mail dich hoch
grapsch dich, quetsch dich, schleim dich hoch
kick dich, box dich, schlaf dich hoch
bück dich hoch, ja!**

–Deichkind, deutsche Band, 2012

Finde ich gut

Verstehe ich nicht

Finde ich schlecht

Die Arbeit soll dein Pferd sein, nicht dein Reiter.

–Persisches Sprichwort

Finde ich gut

Verstehe ich nicht

Finde ich schlecht

...ich weigere mich auch heute noch, den Wert von Menschen nach ihrem Beruf, ihrer Bildung, ihrer Position, ihrer Tarifgruppe, ihrem Kontostand oder ihrem Wohnkomfort zu beurteilen. Ich achte nützliche Tätigkeit, egal ... ob jemand die Nase darüber rümpft.

*–Regine Hildebrandt (1941–2001),
deutsche Politikerin*

Finde ich gut

Verstehe ich nicht

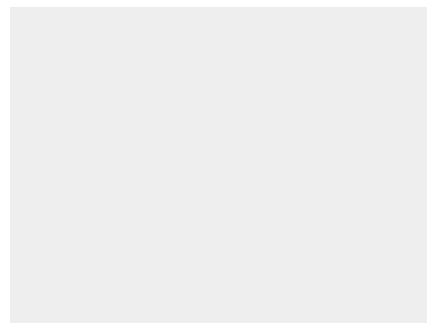
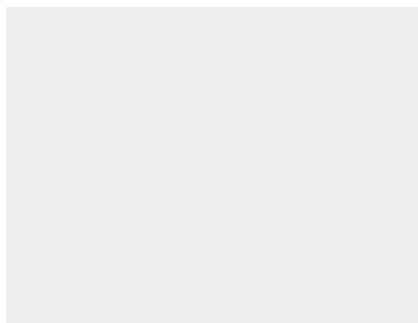
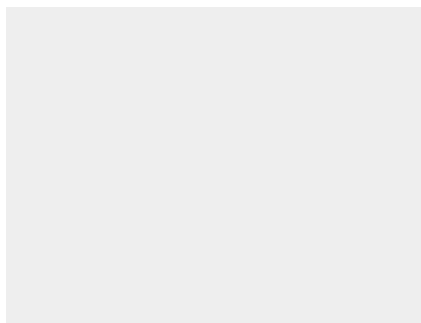
Finde ich schlecht



Finde ich gut

Verstehe ich nicht

Finde ich schlecht



Auf die Arbeit schimpft man nur so lange, bis man keine mehr hat.

*–Sinclair Lewis (1885–1951),
amerikanischer Schriftsteller*

Finde ich gut

Verstehe ich nicht

Finde ich schlecht

**Wer die Ernt' nicht hilft
einschneiden, der
muss im Winter Hunger
leiden.**

–Deutsches Sprichwort

Finde ich gut

Verstehe ich nicht

Finde ich schlecht

Purpose Diagramm

nach Andres Zuzunaga

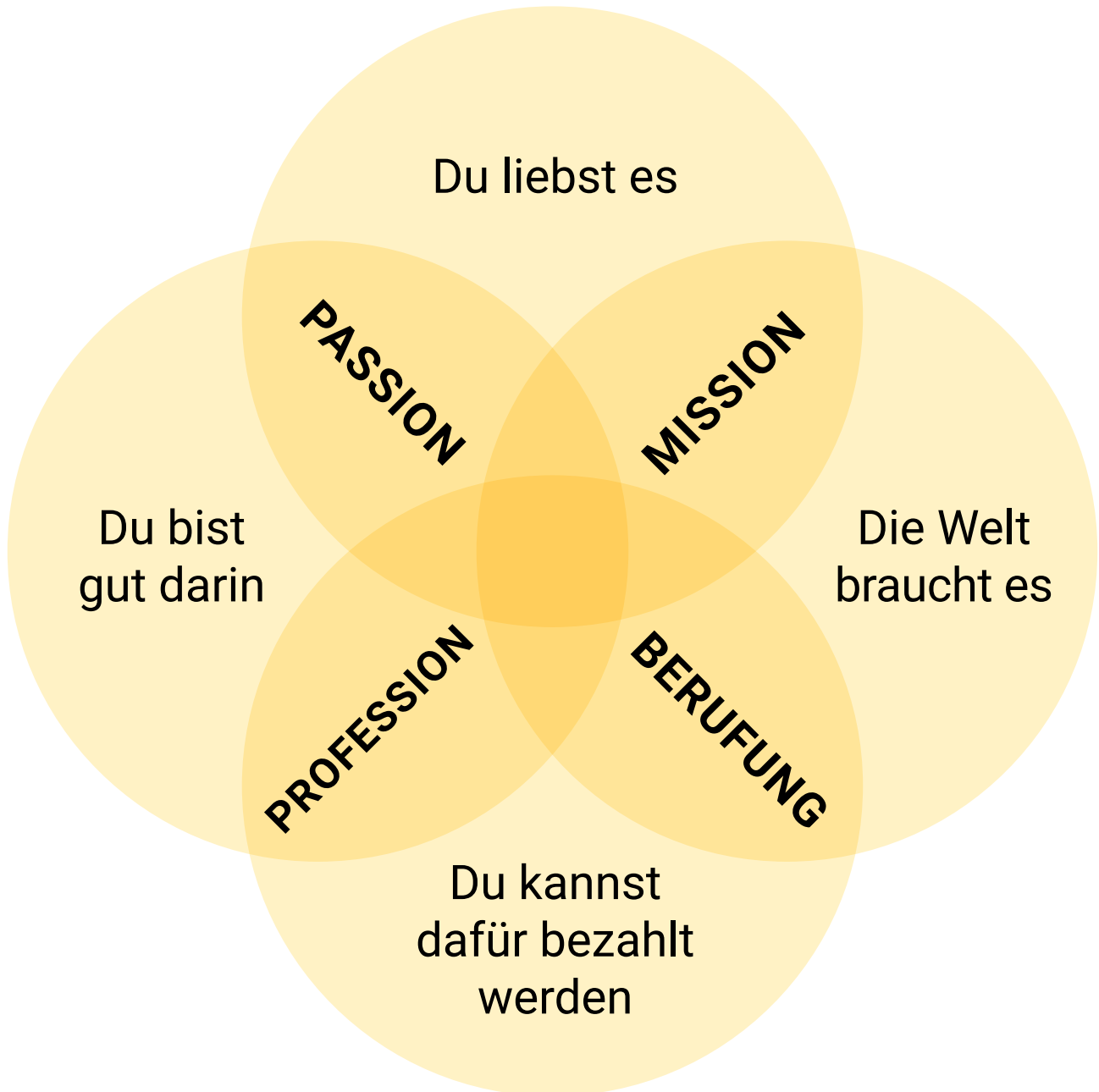


Abbildung: Purpose-Diagramm, Quelle: <https://www.cosmograma.com/proposito.php> (eigene Übersetzung)

Energie in Zukunft

Kurzbeschreibung

Nach den einführenden Einheiten in (nachhaltiges) Bauen, Nachhaltigkeit sowie Berufsorientierung dreht sich in diesem Slot alles um das Thema Energie und wie wir in Zukunft mit dieser umgehen.

Quelle/Angelehnt an: Szenariotechnik Futurium, https://cloud.futurium.de/owncloud/index.php/s/9DHYwPw846GOFk2?path=%2F%C3%9Cbergreifende_Materialien#pdfviewer

Lernziele

- Die Teilnehmenden kennen verschiedene mögliche Entwicklungen im Bereich Energie
- Die Teilnehmenden haben verschiedene Szenarien für die Energie der Zukunft durchgespielt und eingeschätzt
- Die Teilnehmenden haben sich mit Herausforderungen in möglichen Zukunftsszenarien auseinandergesetzt

Übersicht

Dauer: 60 Minuten

Vorraussetzungen/Raumausstattung:

- Tischgruppen für 4 Arbeitsgruppen

Material:

- Zukunftsbox Energie (4x)
- AB Herausforderungen (4 x) (ausgeschnitten)

Ablauf

Vorbereitung

- Tischgruppen für 4 Arbeitsgruppen zusammenschieben
- Aus den Zukunftsboxen jeweils die Trendkarten aussortieren und an den 4 Tischgruppen verteilen. Dort werden die Trendkarten in sortierten Stapeln jeweils so hingelegt, dass nur jeweils die Kategorienkarte lesbar oben liegt und darunter verdeckt die verschiedenen Optionen.

Zukunftszenarien Energie

Die Teilnehmenden werden in 5 zufällige Gruppen à 4 Personen an den Tischgruppen eingeteilt.

Hinweis vorab: wir haben die Szenariotechnik für Modell Morgen etwas angepasst – sollte jedoch unklar sein, wie die Karten abgelegt werden, gibt es auf den Anleitungen in den Zukunftsboxen dafür eine Veranschaulichung.

Vorbereitung Szenario:

Zunächst wählt jedes Teammitglied eine Kategorie mit den dazugehörigen gleichfarbigen

Trendkarten und nimmt sich Zeit, um die Karten in Ruhe zu lesen.

Anschließend erklärt jedes Teammitglied reihum die Kernaussage ihrer/seiner Kategorie mithilfe der Kategoriekarte.

Die Teilnehmenden stellen außerdem die Herausforderungen dar, vor denen wir heute stehen und beschreiben somit den Ist-Zustand ihrer Kategorie.

Anschließend legt jede*r ihre/seine Kategoriekarte so auf dem Tisch ab, dass alle Kategoriekarten in einer Reihe untereinander liegen.

Erstellung Szenario:

Nacheinander legen alle Teammitglieder nun eine Trendkarte neben der dazugehörigen Kategoriekarte ab. Die abgelegte Trendkarte wird kurz beschrieben, z.B. so: „in der Zukunft sehe ich...“, dann macht die/der nächste weiter: „...und außerdem gibt es...“.

Hier gibt es keine bestimmte Form, Hauptsache der Zukunftsbezug wird betont und die Karte kurz beschrieben.

Hinweis: es gibt hier keine bestimmten Regeln nach welchen Kriterien die Teilnehmenden die Trendkarten ablegen sollen. Es kann einfach intuitiv abgelegt werden. Die Gruppe kann aber auch entscheiden ein bestimmtes Szenario zu erstellen, z.B. ein möglichst positives, negatives, etc.

Dieser Prozess wird so lange durchgeführt bis alle fünf Trendkarten neben den fünf Kategoriekarten untereinander liegen. So ist das erste Szenario entstanden.

Kurze Einschätzung Szenario:

Das Team diskutiert und bewertet nun gemeinsam, wie die Welt dieses möglichen Szenarios aussieht. Leitfragen hierfür können zum Beispiel sein:

- Soll dieses Szenario Wirklichkeit werden?
- Wie realistisch ist dieses Szenario?
- Was gefällt euch an diesem Szenario?
- Was gefällt euch daran nicht?

Die Teilnehmenden sollen ihre Meinung immer begründen.

Weitere Szenarien erstellen

Auf diese Weise werden weitere Szenarien erstellt, bis alle ihre Karten abgelegt haben und 5 Szenarien entstanden sind.

Auswahl Szenarien

Anschließend wählt jedes Team zwei Szenarien aus, mit denen weitergearbeitet wird. Kriterien hierfür: Entweder 1a) das realistischste Szenario ODER 1b) das Alptrauumszenario sowie 2) das von der Gruppe bevorzugte Szenario.

Joker: sollte es zu Entscheidungsschwierigkeiten kommen, darf die Gruppe insgesamt eine Karte durch eine andere austauschen, um eines der Szenarien in die gewünschte Form zu bringen.

⌚ 30 Min.

Herausforderungen:

Anschließend bekommt jede Gruppe die drei Herausforderungskarten (verdeckt). Eine Herausforderung nach der anderen wird nun von der Gruppe besprochen. Es werden schnelle Runden gemacht – pro Herausforderung 10 Minuten.

⌚

Wie auf der jeweiligen Karte beschrieben werden die Fragen jeweils für die beiden ausgewählten Szenarien besprochen. Dabei werden auch immer Rückbezüge zum aktuellen Status Quo gemacht.

Auswertung / Vorschläge zur Reflexion / Nachbereitung

⌚ 15 Min.

Nun kommt die Gruppe wieder als Ganzes zusammen.

⌚

Die Teamenden fragen nun die Runde, was die wichtigsten Erkenntnisse aus den jeweiligen Teams sind.

Erweiterung

Dieses Video kann optional noch zur Einführung gezeigt werden (Thema Energie-Globalisierung-Ökologische Probleme):

<https://www.bpb.de/mediathek/reihen/zahlen-und-fakten-globalisierung-filme/281909/zahlen-und-fakten-globalisierung-oekologische-probleme/>

Zeitplan: Mittwoch

Checkliste

Detailbeschreibungen und Materialien für Teamende:

- Details Ressourcenaktivierung
- Ressourcenaktivierung Übungen Kommunikation
- Ressourcenaktivierung Übungen Körper
- Ressourcenaktivierung Warm-Ups
- Handreichung Check-Out Sammlung
- Details One-Health
- Handreichung „2020 One-Health Gesundheit systematisch denken“ des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung
- Präsentation Einführung One-Health

Checkliste

Raumausstattung:

- Metaplanwände
- Ggf. Flipchart

Checkliste

Materialien:

- Brownpaper mit Erwartungsbaum
- Plakat Korb
- Notizbücher
- Stifte

Checkliste

Arbeitsblätter:

- AB Infografik Tiergesundheit
- AB Wissensbogen Modelle Definitionen (1–2x pro TN)
- AB Wissensbogen Rat Chancen (1–2x pro TN)
- AB Wissensbogen Wissen Inhalte (1–2x pro TN)

Zeit & Raum	Beschreibung	Ziel	Gruppenform/ Methode	Materialien
8:00– 9:00	Frühstück			
9:00– 10:00	Ressourcenaktivierung	Die Gruppe ist fit für den Tag.	PL, GA	<ul style="list-style-type: none"> • Details Ressourcenaktivierung • Ressourcenaktivierung Übungen Kommunikation • Ressourcenaktivierung Übungen Körper • Ressourcenaktivierung Warm-Ups
10:00– 11:30	Austausch mit Expert*in zu Ausbildungsberufen im Gesundheitsbereich Im Rahmen unserer Feriencamps haben wir mit Anke Jakobs, Leiterin des Ressorts praktische Ausbildung an allen acht Klinikstandorten bei Vivantes in Berlin über Möglichkeiten der praktischen Ausbildung im Bereich Krankenhaus und der Umsetzung von Nachhaltigkeit in diesen Berufen gesprochen.	Die Teilnehmenden haben die Möglichkeiten der praktischen Ausbildung im Krankenhaus kennengelernt.	PL	
11:30– 12:00	Pause			
12:00– 13:00	Mittagspause			

Zeit & Raum	Beschreibung	Ziel	Gruppenform/ Methode	Materialien
13:00– 15:00	<p>One Health</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternativ: Vor- und Nachbereitung Expert*innengespräche: • Reflektieren und eigene Notizen zum Austausch mit Anke Jakobs • Kommende Gespräche: <ul style="list-style-type: none"> – Recherchieren: Wer sind die Gäst*innen? Was machen sie? – Überlegen und eigene Fragen formulieren: Was interessiert mich an der Arbeit der Expert*innen? Was würde ich sie gerne fragen? <p>Die Infografik Tiergesundheit ist ein Schaubild der World Organization for Animal Health (WOAH): https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/das-blv/auftrag/infografik-oie-one-health.pdf.download.pdf/Infografik%20OIE_One%20Health_DE.pdf</p>	<p>Die Teilnehmenden haben den One-Health Ansatz kennengelernt.</p> <p>Oder: Die Teilnehmenden haben die vorherigen und bevorstehenden Expert*innengespräche vor- und nachbereitet</p>	PL, GA, EA	<p>One-Health:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Details One-Health • Handreichung „2020 One-Health Gesundheit systematisch denken“ des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung • Präsentation Einführung One-Health • AB Infografik Tiergesundheit
15:00– 16:00	Pause			
16:00– 18:00	<p>Workshop zur Selbsterfahrung mit der eigenen Gesundheit:</p> <p>In unseren Feriencamps haben wir einen Workshop zum Thema Umgang mit Trauer, bzw. einen Tanzworkshop gemacht</p>			Ggf. mit Workshopleitung absprechen
18:00– 19:00	Abendessen			
19:00– 20:00	Check-Out und Zwischenreflexion Erwartungsbaum		PL	<ul style="list-style-type: none"> • Mittwoch Zwischenreflexion • Handreichung Check-Out-Sammlung • Brownpaper mit Erwartungsbaum • Plakat Korb

Detailbeschreibung One-Health

Kurzbeschreibung

Die Gruppe erkundet gemeinsam den One-Health Ansatz und seine Anwendungsmöglichkeiten.

Quelle/Angelehnt an:

- „One Health – Gesundheit systematisch denken“ des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung
- <https://www.helmholtz.de/ueber-uns/struktur-und-governance/helmholtz-institute/helmholtz-institut-erlangen-nuernberg-1-1/>

Lernziele

- Die Teilnehmenden kennen den Bedarf und Kontext des One-Health Ansatzes.
- Die Teilnehmenden verstehen den One-Health Ansatz an sich.
- Die Teilnehmenden kennen Beispiele für eine Anwendung des One-Health Ansatzes.

Übersicht

Dauer: 110–120 Minuten

Voraussetzungen/Raumausstattung:

- Beamer
- Flipchart

Material:

- Handreichung 2020-one-health-gesundheit-systemathisch-denken (Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung)
- Präsentation Einführung One-Health
- AB Infografik Tiergesundheit (1x pro TN)
- Moderationskarten
- Stifte
- Kopfhörer für Podcasts

Ablauf

Vorbereitung

- Für inhaltliche Vorbereitung Teamende (vor allem bis Unterlagen komplett fertig sind): Handreichung 2020-one-health-gesundheit-systemathisch-denken

- Für Zuordnen Gesundheitsrisiken: One-Health Schaubild blanko auf Flipchart einzeichnen (s.u.)
- Für Zuordnen Gesundheitsrisiken: Moderationskarten mit Begriffen vorbereiten (s.u.)

Durchführung

🕒 20 Min.

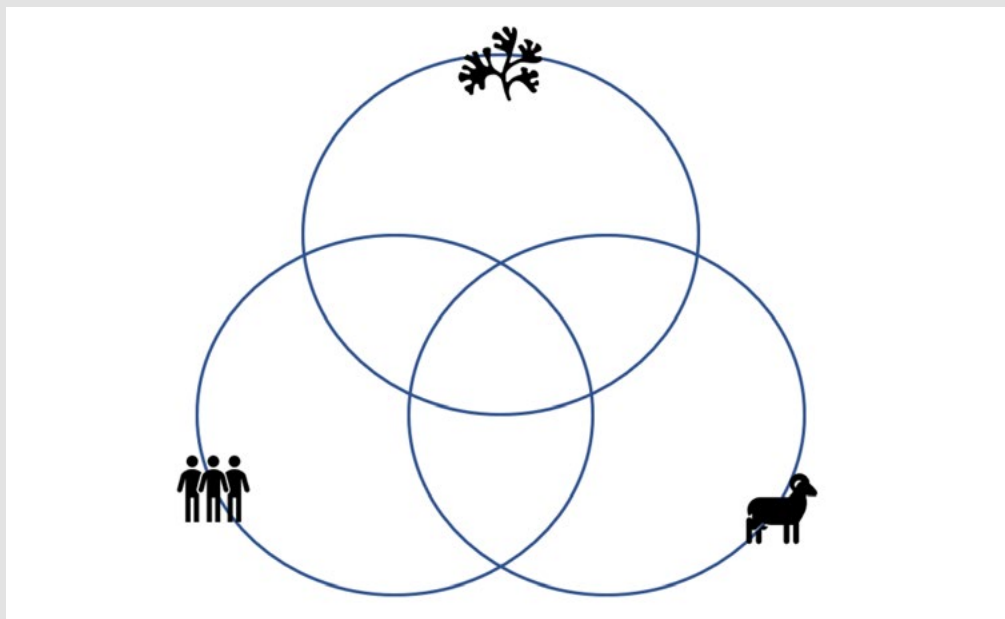
Einführung One-Health mit Präsentation

Die Teilnehmenden geben mit der Präsentation Einführung One-Health eine Einführung in das Thema One-Health.

🕒 20 Min.

Zuordnen Gesundheitsrisiken

Blanko One-Health Schaubild auf dem Flipchart einzeichnen:



Bitte die folgenden Begriffe auf Moderationskarten vorbereiten und gut sichtbar ohne bestimmte Reihenfolge in die Nähe des Flipcharts hängen (z.B. auf eine Meta-planwand).

Klimawandel

Ausbreitung invasiver Arten und Vektoren

Verlust der biologischen Vielfalt

Übermäßiger Antibiotika-Einsatz

Zerstörung natürlicher Lebensräume

Antimikrobielle Resistenzen

Mangelnde Hygiene im Wasser und Abwasser

Mangelnde Hygiene im Lebensmittelsektor

Hohe Mobilität von Mensch, Tier, Gütern und Pflanzen

Zoonosen und vernachlässigte Tropenkrankheiten

Mangelnde Hygiene im Handel mit (Wild-)Tieren und Tierprodukten

Massentierhaltung

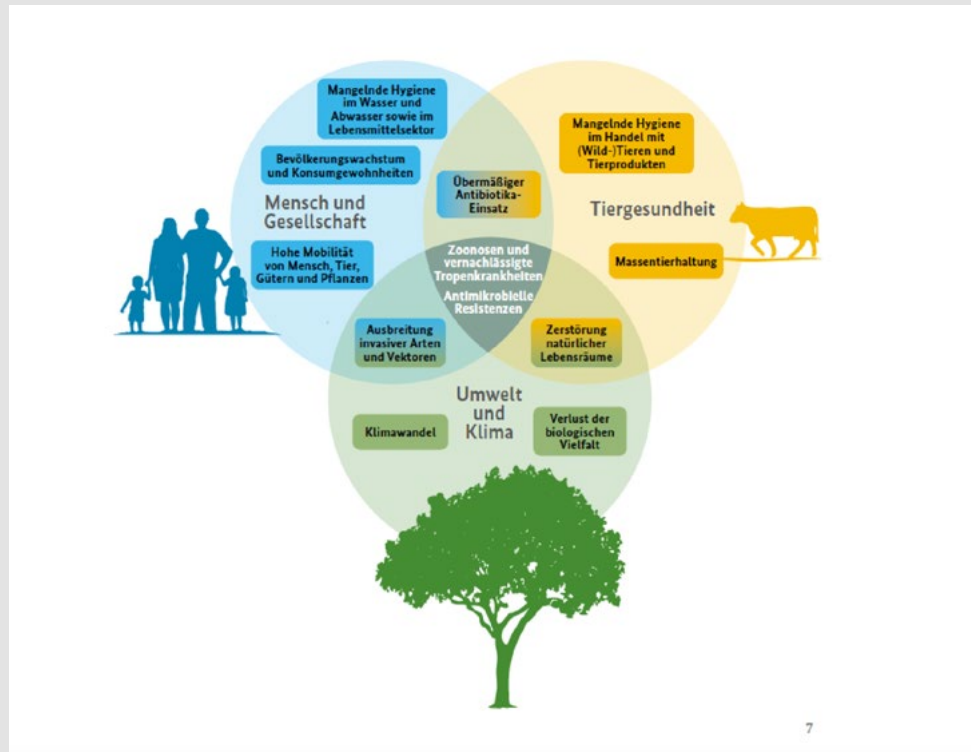
Auf den Moderationskarten sind Gefahren für die drei Unterbereiche Mensch, Tier und Umwelt zu sehen, sowie deren Überlappungen.

Die Aufgabe ist es nun zuzuordnen:

- 1) Die Gefahren für Mensch, Tier oder Umwelt
- 2) Die Gefahren für die Überlappungsbereiche
- 3) Die Gefahren, die alle drei Bereiche betreffen → in der Mitte, bei One-Health

Die Teilnehmenden ordnen die Faktoren dem Schaubild zu – entweder in einem durch die Teamenden moderierten Prozess oder eigenständig.

Auflösung



Podcasts hören & gegenseitiger Austausch

Mithilfe der Einteilungsmethode „Durchzählen“ Gruppe in Untergruppen 1 und Untergruppen 2 einteilen.

Gruppe 1 hört diesen Podcast:

IQ Magazin (Bayerischer Rundfunk): Tiere als Corona-Reservoir - Wie groß ist das Risiko durch Hirsche, Hamster & Co?

<https://open.spotify.com/episode/3ge2LEOr3Rve31kqRpyoVY?si=d36ca90f98fe4cbb>

Gruppe 2 hört diesen Podcast:

Interview – Deutschlandfunk Kultur: One-Health: Neue Infektionskrankheiten stammen zu 75% von Tieren

<https://www.podcast.de/episode/594074324/one-health-neue-infektionskrankheiten-stammen-zu-75-von-tieren>

Anschließend finden sich die Teilnehmenden in gemischten Paaren (Gruppe 1 & Gruppe 2) zusammen und berichten sich gegenseitig von ihrem Podcast.

⌚ 25 Min.

🕒 25 Min.

Auseinandersetzung mit Unterthema Tiergesundheit aus einer One-Health-Perspektive

Die Teilnehmenden bekommen das AB Infografik Tiergesundheit ausgeteilt. Es handelt sich um ein Schaubild der World Organization for Animal Health (WOAH): https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/das-blv/auftrag/infografik-oie-one-health.pdf.download.pdf/Infografik%20OIE_One%20Health_DE.pdf

(Alternativ können aber auch der ausführlichere Podcast oder das Video (siehe unten bei Varianten/Erweiterung) gehört bzw. geschaut werden).

Es handelt sich um den speziellen Fall der Tiergesundheit unter einer One-Health-Perspektive – Schlüsselakteur*innen sind dabei Tierärzt*innen.

Die Gruppe wird in Kleingruppen eingeteilt (2-3 Personen). Die Teilnehmenden studieren das Arbeitsblatt zunächst in Einzelarbeit und besprechen es dann gemeinsam mit ihren Gruppenmitgliedern. Offene Fragen und Unklarheiten werden miteinander besprochen.

Die Gruppen überlegen anschließend gemeinsam:
Welche weiteren Berufsgruppen und Akteur*innen seht ihr in Schlüsselrollen, um One-Health für alle drei Gruppen (Menschen, Tiere und Pflanzen) zu garantieren?

Auswertung / Vorschläge zur Reflexion / Nachbereitung

🕒 20 Min.

Abschlussdiskussion zum Thema One-Health

- Wie findet ihr den Ansatz?
- Wofür würdet ihr ihn nutzen?
- Was würdet ihr ändern? Welche Alternativen seht ihr?

Varianten / Erweiterung / Tipps zur Weiterarbeit

Ausführlicherer Podcast zum Thema One-Health:

<https://resonator-podcast.de/2021/res181-das-helmholtz-institut-fuer-one-health/>

Videoclip zum Thema One-Health/Alaska (in englischer Sprache):

<https://www.youtube.com/watch?v=73ta-DAZ0UE&t=673s>

Check Out & Zwischenreflexion

Erwartungsbaum

Kurzbeschreibung

Nach einem Check-Out werden die „Äpfel“ des Erwartungsbaums geerntet und es wird ersichtlich, welche Bereiche noch nicht ausreichend abgedeckt wurden.

Lernziele

- Die Teilnehmenden reflektieren die Woche
- Die Teilnehmenden verbinden ihre Erwartungen mit dem bereits Erlebten
- Die Teilnehmenden nehmen selbst Einfluss auf die Steuerung und Inhalte

Übersicht

Dauer: 60 Minuten

Voraussetzungen/Raumausstattung:

- Metaplanwand mit Erwartungsbaum
- Metaplanwand mit Korb

Material:

- Check-Out Sammlung

Ablauf

Vorbereitung

- Den Erwartungsbaum sowie den Korb zum „Ernten“ für alle gut sichtbar im Raum aufhängen

🕒 15–20 Min.

Check-Out wie gewohnt

Die Einheit startet wie gewohnt mit einem Check-Out aus der Sammlung. Hierbei nicht nur den Tag, sondern auch die bisherige Woche mit einer Methode nach Wahl Revue passieren lassen.

🕒 20 Min.

2. Ernte

Der gefüllte Erwartungsbaum von Montag wird gemeinsam angeschaut. TN (und ggf. auch Teamende) treten einzeln nach vorne und dürfen Äpfel ernten.

🕒 15–20 Min.

3. Offene Punkte und Vorschläge

Die Gruppe sichtet die noch hängenden Äpfel und bespricht, welche der offenen Erwartungen im Camp noch bearbeitet werden sollen.

Hierbei können auch konkrete Vorschläge gemacht werden, wie die Erwartungen erfüllt werden könnten - dieser Prozess wird von den Teamenden moderiert

Realistische Vorschläge, die die ganze Gruppe betreffen und auf besonders viel Zustimmung treffen, können zur Erinnerung auf Moderationskarten festgehalten und aufgehängt werden.

Eher individuelle Vorschläge und Pläne können von den Teilnehmenden z.B. in ihren Notizbüchern festgehalten werden

Auswertung / Vorschläge zur Reflexion / Nachbereitung

🕒 5–10 Min.

Abschluss & Zusammenfassung

Anschließend wird der Prozess abgeschlossen. Hierfür fassen die Teamenden noch einmal kurz den Prozess inklusive der genannten und beschlossenen Vorschläge zusammen.

Zeitplan: Donnerstag

Checkliste

Detailbeschreibungen und Materialien für Teamende:

- Details Ressourcenaktivierung
- Ressourcenaktivierung Übungen Kommunikation
- Ressourcenaktivierung Übungen Körper
- Ressourcenaktivierung Warm-Ups
- Details Projektarbeit
- Präsentation Projekte Gesundheit
- Handreichung Check-Out-Sammlung
- Details Weiterarbeit Purpose Diagramm

Checkliste

Arbeitsblätter

- AB Projektarbeit
- AB Kompetenzen (1x pro TN)
- AB Berufe (1x pro TN)
- AB Wissensbogen Modelle Definitionen (1–2x pro TN)
- Wissensbogen Rat Chancen (1–2x pro TN)
- Wissensbogen Wissen Inhalte (1–2x pro TN)

Checkliste

Materialien

- Stifte
- Moderationskarten
- Projektlaptops
- Notizbücher
- Knete
- Play-Mais
- Scheren
- Karton
- Papier
- Stifte
- Moderationskarten
- Kopfhörer
- Purpose Diagramme der Teilnehmenden

Checkliste

Raumausstattung:

- Flipchart, Metaplanwand oder Whitepaper

Zeit & Raum	Beschreibung	Ziel	Gruppenform/ Methode	Materialien
8:30– 9:30	Frühstück			
9:30– 10:30	Ressourcenaktivierung		PL, GA	<ul style="list-style-type: none"> • Details Ressourcenaktivierung • Ressourcenaktivierung Übungen Kommunikation • Ressourcenaktivierung Übungen Körper • Ressourcenaktivierung Warm-Ups
10:30– 12:00	Expert*innengespräch Digitale Gesundheitsberufe Im Rahmen unserer Feriencamps haben wir mit Dr. Sandra Weber, Expertin für Darmgesundheit und Ernährung, gesprochen	Die Teilnehmenden haben sich mit der Gästin zum Thema digitale Gesundheitsberufe und Achtsamkeit ausgetauscht.		
12:00– 13:00	Mittagspause			
13:00– 15:30	Projektarbeit Ideen & Innovationen Eigene Ideen und Innovationen im Gesundheitsbereich entwickeln. Möglicherweise bergen diese sogar unternehmerisches/berufliches Potenzial.	Die Teilnehmenden haben eigene Ideen und Innovationen im Gesundheitsbereich entwickelt und möglicherweise sogar eine Geschäftsidee/Berufung gefunden.	PL, GA, EA	<ul style="list-style-type: none"> • Details Projektarbeit • AB Projektarbeit (1x pro TN) • Präsentation Projekte Gesundheit • Knete • Play-Mais • Scheren • Karton • Papier • Stifte • Moderationskarten
15:30– 16:00	Pause			

Zeit & Raum	Beschreibung	Ziel	Gruppenform/ Methode	Materialien
16:00– 18:00	<p>Expert*innengespräche Gesundheitsberufe (inkl. Vorbereitung)</p> <p>Im Rahmen unserer Feriencamps haben wir mit Aenne Touns-Lamprecht, Gründerin und Physiotherapeutin, und Vanessa Graebner, Human Resources Manager bei Knauer Wissenschaftliche Geräte GmbH, gesprochen.</p> <p>16:00 – 16:30: Falls nicht bereits geschehen: Vorbereitung auf den Austausch: Die TN überlegen, was sie an der Tätigkeit der Expertinnen interessiert. Die TN formulieren Fragen für die Expertinnen.</p> <p>16:30 – 18:00: Rotierendes Austauschformat Die Gruppe wird in zwei Untergruppen aufgeteilt. Jede Gruppe hat jeweils 35 Minuten mit einer Expertin, in zwei unterschiedlichen Räumen (vorher klären). Der Austausch startet jeweils mit einer Selbstvorstellung der Expertin. Anschließend stellen die Teilnehmenden ihre Fragen an die Expertin und treten mit dieser in Austausch. Nach 70 Minuten kommt die Gruppe wieder zusammen: Kurze Zusammenfassung der Gespräche in der Gesamtgruppe. Teilnehmende und Expertinnen bekommen noch einmal die Möglichkeit, ihre Erkenntnisse und Highlights zu nennen.</p>	Die TN haben weitere Berufe aus dem Gesundheitsbereich kennengelernt	PL, GA	
15:30– 16:00	Abendessen			
19:00– 20:30	<p>Check Out / Weiterarbeit Purpose Diagramm</p> <p>Nach dem gewohnten Check-Out bearbeiten die Teilnehmenden weiter ihre Purpose Diagramme.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Handreichung Check-Out Sammlung • Details Weiterarbeit Purpose Diagramm • AB Kompetenzen • AB Berufe

Projektarbeit Gesundheit

Kurzbeschreibung

In dieser Einheit werden eigene Ideen und Innovationen im Gesundheitsbereich entwickelt, und optional überlegt, welche sich auch als Projekt/Geschäftsidee/Verein o.ä. eignen würden.

Lernziele

- Die Teilnehmenden sammeln und reflektieren bestehende Probleme im Bereich Gesundheit
- Die Teilnehmenden entwickeln kreative Lösungen für diese Problemstellungen
- Die Teilnehmenden entwickeln Prototypen und Innovationen bestehend auf diesen Lösungen

Übersicht

Dauer: 150 Minuten

Voraussetzungen/Raumausstattung:

- Beamer
- Flipchart, Metaplanwand oder Brownpaper

Material:

- Präsentation Projekte Gesundheit
- AB Projektarbeit (1x pro TN)
- Knete
- Play-Mais
- Scheren
- Karton
- Stifte
- Papier
- Moderationskarten

Ablauf

Vorbereitung

- Bitte sicherstellen, dass der Präsentationsrechner mit dem Internet verbunden ist – es werden Videoclips aus dem Internet gezeigt

Kontext Innovation & Sozialunternehmer*innentum Gesundheitsbereich kennenlernen

Die Teamenden erklären, dass es in diesem Slot darum gehen wird, selbst kreativ zu werden und eigene Ideen für den Gesundheitsbereich zu spinnen: Welche Probleme und Herausforderungen im Bereich Gesundheit (sehr weit gefasst) seht ihr? Wo kann oder sollte etwas verbessert werden? Welche nachhaltigen Lösungen gibt es?

Da es bei Modell Morgen immer auch um Berufsorientierung geht, überlegen wir auch, wie die Ideen für Innovationen oder sozialunternehmerisch genutzt werden können.

Ca. 15 Min: Im ersten Schritt werden gemeinsam Erkenntnisse und Learnings aus dem Termin vom Vortag mit der Gesundheitsinfluencerin (entweder Samira Mousa oder Dr. Sandra Weber) aufbereitet. Das kann beispielsweise moderiert im Plenum geschehen, die Teamenden erstellen eine Sammlung am Flipchart.

Leitfragen an die Teilnehmenden:

- Was habt ihr über Sozialunternehmer*innentum & Innovation erfahren und gelernt?
- Welches Problem war Ausgangspunkt der Arbeit der Gesundheitsinfluencerin und wie hat sie sich diesem Problem genähert?
- Wie wurde aus der Idee eine Geschäftsidee?
- Welche anderen Sozialunternehmer*innen und sozialen Innovationen kennt ihr?

Es sollte auf jeden Fall herausgearbeitet werden, wie für ein bestehendes Problem eine kreative Lösung gefunden und dann auf Grundlage eines Bedarfs eine Innovation/Geschäftsmodell entwickelt wurde.

Ca. 20 Min: Anschließend lernt die Gruppe weitere Beispiele kennen.

→ Die Teamenden zeigen die Präsentation Projekte Gesundheit:

Hinweis: es ist auch ein Clip auf Englisch dabei – bitte vorher abklären, ob das für alle in Ordnung ist, ansonsten eine Lösung finden, z.B. eine*n Übersetzungsbuddy, oder Zusammenfassung des Inhalts durch die Teamenden

Die Beispiele zeigen auch, dass eine Idee nicht sofort zu einer Unternehmensgründung führen muss: sie kann auch in einem Verein umgesetzt werden, und Ideen können auch anderweitig mit der betreffenden Gruppe geteilt werden (siehe Stille Stunde).

🕒 15 Min.

Recherchephase:

In dieser Phase sind die Teilnehmenden zunächst noch allein – wobei bei Fragen die Teamenden angesprochen werden können.

Es geht nun darum, ein Problem oder eine Herausforderung zu finden, die in der Projektarbeit bearbeitet werden soll. Dabei können sie frei vorgehen und brainstormen.

Folgende Informationen sollen dafür zusammengetragen werden. Dabei ist es nicht schlimm, wenn sie nicht zu allen drei Bereichen genaue Vorstellungen haben:

- Der Bereich/Thema im Feld Gesundheit
- Die ungefähre Zielgruppe
- Das konkrete Problem/die Herausforderungen

z.B.: Bereich: Versorgung älterer Menschen

Zielgruppe: ältere Menschen, die allein in der eigenen Wohnung leben

Problem/Herausforderung: Ältere Menschen sind (besonders in Zeiten der anhaltenden Pandemie) auf Versorgung mit Essen und Lebensmitteln/Produkten aus dem Supermarkt angewiesen, aber haben selten Smartphones um die bestehenden Services und Apps zu nutzen

🕒 25 Min.

Themenpitch & Gruppenfindung

Nun können sich die Teilnehmenden zunächst überlegen, ob sie ihre Idee den anderen vorschlagen wollen. Da in Gruppen gearbeitet wird, muss nicht jede*r seine Idee den anderen pitchen.

(Gleichzeitig kann nichts schief gehen, und es gibt keine Konkurrenz, sondern nur Kollaboration – alle sind dazu eingeladen, ihre Idee in den Pitch mit aufzunehmen.)

Wer seine Idee pitchen möchte, kann sich noch einen kleinen Moment nehmen, um die wichtigsten Infos auf eine Moderationskarte zu schreiben.

Nun werden alle Moderationskarten an eine Metaplanwand angehängt. Die Gruppe versammelt sich vor dieser und die verschiedenen Ideen werden in einem moderierten Prozess ganz kurz vorgestellt.

Auswahlrunde 1:

In einem nächsten Schritt schreiben die Teilnehmenden ihren Namen zu maximal zwei Ideen, an denen sie sich vorstellen können zu arbeiten. Damit wird in einem ersten Schritt selektiert, welche Themen in die nähere Auswahl kommen.

Alle Themen, zu denen sich mindestens zwei weitere Personen eingetragen haben, kommen nun in die nähere Auswahl.

Auswahlrunde 2:

Die Urheber*innen aller Themen, die mindestens zwei Interessent*innen haben, finden sich nun mit ihrer Moderationskarte an einem Tisch ein. So entstehen mehrere Tischgruppen zu den jeweiligen Themen.

Die Teilnehmenden finden sich nun in den Gruppen ein, die sie interessieren. Es können nun erste kurze Gespräche zu Ideen und Vorstellungen geführt werden. Die Teilnehmenden haben allerdings hier auch noch die Möglichkeit, in eine andere Gruppe zu schnuppern – dies bedeutet dann noch keine Entscheidung, sondern dient dem eigenen Entscheidungsprozess.

Am Ende des Prozesses bitten die Teamenden, dass sich alle Teilnehmenden final beim Thema ihrer Wahl einfinden. Jede Projektgruppe, die aus mindestens zwei Personen (inklusive der/dem Urheber*in der Idee) besteht, bleibt bestehen. Sollte eine Person übrigbleiben, bekommt sie/er noch einen Moment sich eine Gruppe auszusuchen.

Gemeinsamer Stand, erste Recherche

Als erster Schritt der Zusammenarbeit in der Projektgruppe bringen sich die Mitglieder gegenseitig auf den gleichen Stand. Ausgangspunkt sind wieder die drei Kategorien:

- Der Bereich/Thema im Feld Gesundheit
- Die ungefähre Zielgruppe
- Das konkrete Problem/die Herausforderungen

Dieses Mal allerdings wird die Zielgruppe noch ein bisschen näher in den Blick genommen:

1. Wer sind die Personen ihrer Zielgruppe: Alter, Berufe, Persönlichkeiten, etc....
2. Welche Bedürfnisse haben die Personen ihrer Zielgruppe?
3. Was ist das Umfeld ihrer Zielgruppe? Welche Konventionen, Hindernisse, Chancen, etc. gibt es?

Hat sich die Projektgruppe ihrer Zielgruppe weiter angenähert, gilt es als nächstes eine so genannte WKW-Frage zu formulieren.

Wie könnten wir...?

- ...das genannte Problem lösen?
- ...die Herausforderung bewältigen?
- ...die Wünsche/Bedürfnisse der Zielgruppe befriedigen?

Allerdings ist es wünschenswert, auch hier kreativ zu sein.

Also statt:

Wie könnten wir das Problem der Lebensmittelversorgung von Senior*innen ohne Smartphone lösen?

Vielmehr:

Wie könnten wir dafür sorgen, dass Senior*innen zuhause auch ohne Smartphone ganz nach ihren Wünschen versorgt werden?

Ideenprozess

Nun geht es in den kreativen Prozess – das bedeutet, die Projektgruppe entwickelt kreative Lösungen für die gestellte Frage.

Wie die Gruppe vorgeht, ist ihr selbst überlassen, aber es gibt einige Kreativitäts- und Brainstormingtechniken, die ihnen vorgeschlagen werden.

Kreativitätstechniken

Kopfstand, oder reversives Brainstorming: hier wird einmal alles auf den Kopf gestellt. Stellt also die Frage: Was würde das bestehende Problem noch viel schlimmer machen? Was müssten wir anstellen, dass unsere Lösung überhaupt nicht funktioniert? Sammelt eure Antworten, leitet daraus mögliche Schwierigkeiten und Probleme ab. Nutzt dies als Grundlage für weitere Ideen.

Spaziergehen: Geht raus aus dem Seminarraum, bewegt euch ein bisschen während ihr weiter an euren Ideen arbeitet.

Bodystorming: In diesem Gedankenexperiment geht ihr davon aus, dass die Lösung bereits existiert. Das heißt, ihr seid vor allem in der Nutzer*innenperspektive. Wie würdet ihr die Lösung nutzen? Wofür ist sie hilfreich, wofür nicht? Welche Grenzen seht ihr?

Brainstormingtechniken

3-3-5: Die Teilnehmer*innen schreiben jeweils drei Ideen auf ein Blatt. Dieses wird weitergereicht, die nächste Person schreibt drei Ideen darunter. Insgesamt fünf Runden.

Heiße Kartoffel: Ein Ball oder anderer Gegenstand wird herumgereicht, als wäre er eine heiße Kartoffel. Wer den Ball oder Gegenstand hat, muss eine Idee nennen, egal ob gut oder schlecht. Hauptsache schnell, damit man weitergeben kann. Danach Zusammenfassung aus der Erinnerung und Ideen die hängen geblieben sind aufschreiben.

Stilles Brainstorming: Jedes Gruppenmitglied sammelt zunächst 2-3 Minuten für sich allein Ideen, bevor es in den Austausch geht. Während diesem ersten Brainstorming wird nicht geredet.

Regeln für das Brainstorming

Keine Wertung

- „Rumspinnen“, es gibt erstmal keine Limits
- Wenn möglich auf den Ideen der anderen aufbauen
- Keine Idee ist schlecht
- Alles gut leserlich visualisieren und schreiben

Idealerweise hat die Gruppe am Ende eine bis maximal fünf Ideen, aus denen sie Prototypen entwickelt.

🕒 30 Min.

Prototyping

Hier einige Möglichkeiten – eurer Fantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt.

Haptische Prototypen: Nutzt die vorhandene Knete, den Play-Mais, Karton und Bastelmaterial, um die Idee zu visualisieren

Rollenspiele: Stellt eure Idee vor – z.B. die Interaktion der Nutzer*innen mit dem Produkt/Service, ein Verkaufsgespräch, etc.

Visualisieren: Collagieren, zeichnen, malen...

Gezeichnete Mock-Ups: Für digitale Ideen wie Apps und andere Anwendungen eignet es sich besonders, einen Screen (Smartphone/Tablet/Rechner) zu basteln oder zu zeichnen und die Anwendung dort zu visualisieren

Wenn noch Zeit ist –
oder später

Wie wird daraus ein Projekt/Business/Verein?

Überlegt, wie ihr mit eurer Entwicklung noch einen Schritt weiter gehen könnt:

- Mögliche Geschäfts- oder Vereinsmodelle
- Wer ist involviert?
- Kostenfrei oder kostenpflichtig?
- Wie wird sie vertrieben?

Auswertung / Vorschläge zur Reflexion / Nachbereitung

🕒 10–
20 Min.

Zu diesem oder idealerweise späteren Zeitpunkt wird die Gruppenarbeit gemeinsam reflektiert und die einzelnen Projektgruppen stellen ihre Prototypen vor.

Wann und wie entscheiden Teilnehmende und Teamende gemeinsam.

Angelehnt an:

Für Design Thinking Prozess: <https://teamentwicklung-lab.de/design-thinking-prozess/erste-phase-verstehen>

Übersicht Kreativitätstechniken & Prototyping für Projektarbeit Gesundheit

Nun geht es in den kreativen Prozess – das bedeutet, ihr entwickelt kreative Lösungen für die gestellte Frage.

Wie ihr vorgeht ist euch selbst überlassen, aber es gibt einige Kreativitäts- und Brainstormingtechniken, die wir euch hiermit vorschlagen:

Kreativitätstechniken

Kopfstand, oder reversives Brainstorming: hier wird einmal alles auf den Kopf gestellt. Stellt also die Frage: Was würde das bestehende Problem noch viel schlimmer machen? Was müssten wir anstellen, dass unsere Lösung überhaupt nicht funktioniert?

Sammelt eure Antworten, leitet daraus mögliche Schwierigkeiten und Probleme ab. Nutzt dies als Grundlage für weitere Ideen.

Spaziergehen: Geht raus aus dem Seminarraum, bewegt euch ein bisschen während ihr weiter an euren Ideen arbeitet.

Bodystorming: In diesem Gedankenexperiment geht ihr davon aus, dass die Lösung bereits existiert. Das heißt, ihr seid vor allem in der Nutzer*innenperspektive. Wie würdet ihr die Lösung nutzen? Wofür ist sie hilfreich, wofür nicht? Welche Grenzen seht ihr?

Brainstormingtechniken

3-3-5: Ihr schreibt jeweils drei Ideen auf ein Blatt. Dieses wird weitergereicht, die nächste Person schreibt drei Ideen darunter. Insgesamt fünf Runden.

Heiße Kartoffel: Ein Ball oder anderer Gegenstand wird herumgereicht, als wäre er eine heiße Kartoffel. Wer den Ball oder Gegenstand hat, muss eine Idee nennen, egal ob gut oder schlecht, Hauptsache schnell, damit man weitergeben kann. Danach Zusammenfassung aus der Erinnerung und Ideen die hängen geblieben sind aufschreiben.

Stilles Brainstorming: Jedes Gruppenmitglied sammelt zunächst 2-3 Minuten für sich alleine Ideen, bevor es in den Austausch geht. Während diesem ersten Brainstorming wird nicht geredet.

Regeln für das Brainstorming

- Keine Wertung
- „Rumspinnen“, es gibt erstmal keine Limits
- Wenn möglich auf den Ideen der anderen aufbauen
- Keine Idee ist schlecht
- Alles gut leserlich visualisieren und schreiben

Schreibt eure Ideen auf und überlegt, welche ihr gut findet und weiterentwickeln möchtet.

Idealerweise habt ihr am Ende eine bis maximal fünf Ideen, mit denen ihr dann beim Prototyping weiterarbeitet.

Prototyping (ca. 30 Minuten)

Hier einige Möglichkeiten – eurer Fantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt.

Haptische Prototypen: Nutzt die vorhandene Knete, den Play-Mais, Karton (Moderationskarten) und Bastelmaterial, um die Idee zu visualisieren

Rollenspiele: Stellt eure Idee vor – z.B. die Interaktion der Nutzer*innen mit dem Produkt/Service, ein Verkaufsgespräch, etc.

Visualisieren: Collagieren, zeichnen, malen....

Gezeichnete Mock-Ups: Für digitale Ideen wie Apps und andere Anwendungen eignet es sich besonders, einen Screen (Smartphone/Tablet/Rechner) zu basteln oder zu zeichnen und die Anwendung dort zu visualisieren

Wie wird daraus ein Projekt/Business/Verein? (wenn noch Zeit ist, oder später)

Überlegt, wie ihr mit eurer Entwicklung noch einen Schritt weiter gehen könnt:

- Mögliche Geschäfts- oder Vereinsmodelle – welche kennt ihr? Recherchiert hier auch gerne.
- Wer ist involviert? Einzelunternehmen oder Team?
- Kostenfrei oder kostenpflichtig?
- Gemeinnützig oder kommerziell?
- Wie und wo kann man das Produkt nutzen?
- Etc.

Ihr könnt euch dann natürlich auch einen Namen für euer Projekt/Business/Verein überlegen 😊

Weiterarbeit am Purpose Diagramm

Kurzbeschreibung

Nach dem täglichen Check-Out bekommen die Teilnehmenden die Möglichkeit weiter an ihren Purpose-Diagrammen zu arbeiten

Lernziele

- Die Teilnehmenden haben den Tag mit einem Check-Out abgeschlossen
- Die Teilnehmenden haben weiter an ihren Purpose-Diagrammen gearbeitet
- Optional haben sich die Teilnehmenden verstärkt mit Berufen oder Kompetenzen auseinandergesetzt

Übersicht

Dauer: 60 Minuten

Voraussetzungen/Raumausstattung:

- Drei Arbeitsbereiche in denen die jeweiligen Gruppen in Einzel- und Gruppenarbeit arbeiten können

Material:

- Berufeboxen
- AB Kompetenzen
- AB Berufe
- Purpose-Diagramme der Teilnehmenden
- Stifte
- Projektlaptops

Ablauf

Vorbereitung

- Ggf. bereits vorher die Arbeitsbereiche der drei Gruppen festlegen und benötigtes Material dort bereitlegen.

Durchführung

🕒 15 –20 Min.

Check-Out wie gewohnt

Die Einheit startet wie gewohnt mit einem Check-Out aus der Sammlung

🕒 35–40 Min.

Weiterarbeit an den Purpose Diagrammen

Im Folgenden bekommen die Teilnehmenden Zeit weiter an ihren Purpose-Diagrammen zu arbeiten.

Dafür geben die Teamenden der Gruppe mehrere Optionen:

1) Freie Weiterarbeit am Purpose-Diagramm:

Hierfür können die Projektlaptops für eigene Recherchen genutzt werden. Die Teamenden stehen jederzeit für Fragen zur Verfügung. Außerdem können sich die Teilnehmenden hierzu in Murmelgruppen mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

2) Weiterarbeit zum Thema Kompetenzen (konkret: weitere Befüllung des Felds „Du bist gut darin“ im Purpose-Diagramm [siehe Details Einführung BO] anhand des Arbeitsblatts AB Kompetenzen)

3) Weiterarbeit zum Thema Berufe (konkret: weitere Befüllung des Felds „Du kannst dafür bezahlt werden“ im Purpose-Diagramm [siehe Details Einführung BO] anhand des Arbeitsblatts AB Berufe)

Aufteilung in Gruppen und Aufteilen auf räumlich getrennte Arbeitsbereiche.

Auswertung

🕒 5–10 Min.

Gemeinsamer Abschluss

Die Gruppen kommen wieder zusammen und erzählen von ihren interessantesten Erkenntnissen. Beispielsweise:

- stellt die Gruppe „Recherche“ vor, was sie herausgefunden hat und wie sie dabei zurechtkam
- werden TN aus der Gruppe „Kompetenzen“ ermutigt, die Kompetenz-Beispiele ihrer Tandem-Partner*innen zu nennen, die ihnen besonders gut gefallen haben
- dürfen die TN der Gruppe „Berufe“ teilen, ob sie etwas Neues gelernt haben

ARBEITSAUFTRAG

Kompetenzen („Du bist gut darin“)

Schritt I (15 Minuten)

In der Box findet ihr:

- grüne Karten (Soziale Kompetenzen)
- gelbe Karten (Personale Kompetenzen)
- blaue Karten (Fach- und Methodenkompetenz)
- orangene Karten (Interessen)

Sucht euch pro Person drei Karten heraus, die eure wichtigsten drei Stärken widerspiegeln.

Schritt II (15 Minuten)

Versucht in Stillarbeit zu jeder Kompetenz ein Beispiel aus eurem Leben zu finden. In welcher Situation kam diese Stärke von euch besonders gut zur Geltung? Bei welcher Tätigkeit könnt ihr diese Fähigkeit gut anwenden? Tragt die Beispiele in die Tabelle ein.

Hinweis: Ihr bearbeitet diese Tabelle nur für euch, sie wird nicht eingesammelt.

Meine wichtigsten Kompetenzen (bzw. Interessen)	Beispiel aus meinem Leben
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Platz für Ergänzungen und Notizen

Schritt III (10 Minuten)

Tauscht euch über eure Beispiele aus und helft euch bei Bedarf gegenseitig, Beispiele zu finden.

Eure wichtigsten Stärken könnt ihr in euer Diagramm von Dienstag eintragen.

Wenn ihr Unterstützung braucht, sprecht uns jederzeit an!

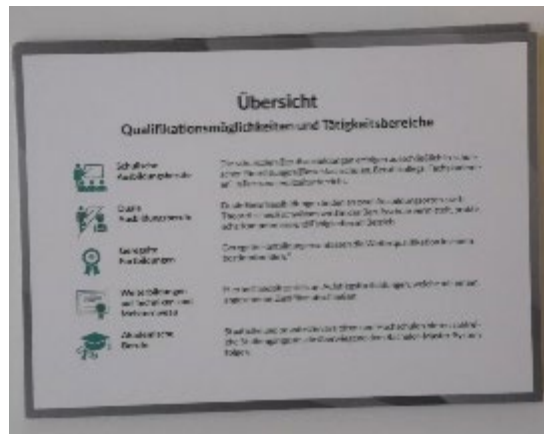
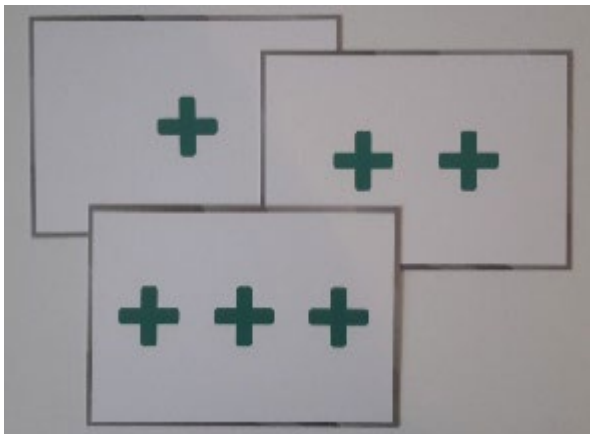
ARBEITSAUFTRAG

Berufe („Du kannst dafür bezahlt werden“)

Schritt I (15 Minuten)

In der Box findet ihr:

- 48 grüne Tätigkeitskarten
- 30 blaue Berufekarten
- drei Verstärkungskarten mit je einem, zwei oder drei Pluszeichen
- Übersichtskarten, zu eurer Information (diese sind nicht Teil der Übung, aber ihr könnt sie euch natürlich trotzdem gerne anschauen).



Arbeitsauftrag:

1. Nehmt euch die grünen Tätigkeitskarten und die drei Verstärkungskarten aus der Box heraus.
2. Sortiert die Tätigkeitskarten danach, wie sehr sie euch interessieren. Geht dafür die Tätigkeitskarten durch und bildet daraus drei Stapel:
 - +++ das Tätigkeitsfeld interessiert mindestens eine*n von uns eindeutig
 - ++ das Tätigkeitsfeld interessiert mindestens eine*n von uns eventuell
 - + das Tätigkeitsfeld interessiert keine*n von uns

Die Informationen auf der Rückseite der Karten können euch bei eurer Entscheidung helfen. Nehmt euch bei Bedarf ruhig etwas Zeit, um die Karten in Ruhe anzuschauen.

Bei Unklarheiten und Fragen könnt ihr uns jederzeit ansprechen.



Schritt II (10 Minuten)

Wiederholt Schritt I mit den blauen Berufekarten, d.h. sortiert sie ebenfalls in drei Stapel.

Schritt III (15 Minuten)

1. Sucht euch pro Person jeweils 1–2 Karten heraus, zu denen ihr euch besonders hingezogen fühlt, d. h. in denen ihr euch vorstellen könntet, euch beruflich auszuprobieren.

2. Geht ins Internet (dafür stehen Laptops bereit) und sucht diesen Beruf oder das Tätigkeitsfeld auf der Website <https://berufenet.arbeitsagentur.de>

Versucht hier mehr zu diesem Beruf herauszufinden, insbesondere zu den

- Tätigkeiten, die man in diesem Beruf ausführt
- Fähigkeiten, die man in diesem Beruf braucht
- Interessen, die man mitbringen sollte, damit der Beruf einem Spaß macht

3. Wenn ihr glaubt, dass das Tätigkeitsfeld, der Beruf oder eine bestimmte Aufgabe daraus euch Spaß machen könnten, übertragt sie gerne in euer Diagramm vom Dienstag.

Wenn ihr Unterstützung braucht, sprecht uns jederzeit an!

Zeitplan: Freitag

Checkliste

Detailbeschreibungen, Dokumente und Materialien für Teamende

- Details Ressourcenaktivierung
- Ressourcenaktivierung Übungen Kommunikation
- Ressourcenaktivierung Übungen Körper
- Ressourcenaktivierung Warm-Ups
- Details Abschlussworkshop
- Handreichung Check-Out-Sammlung
- Details Starker Rücken

Checkliste

Materialien

- Ausgefüllte Wissensbögen der Teilnehmenden
- Notizbücher
- Sonstige Notizen der TN aus dem Camp
- Stifte (Filzstifte auf Wasserbasis)
- DIN-A4-Blätter
- Projektlaptops
- Kreppband

Checkliste

Raumausstattung

- Musikabspielgerät mit entspannter Musik

Checkliste

Arbeitsblätter

- Feedbackbogen Gesundheit (1x pro TN)

Zeit & Raum	Beschreibung	Ziel	Gruppenform/ Methode	Materialien
8:00– 10:00	Frühstück & Check-Out Zimmer			
10:00– 10:30	Ressourcenaktivierung		PL, GA	<ul style="list-style-type: none"> • Details Ressourcenaktivierung • Ressourcenaktivierung Übungen Kommunikation • Ressourcenaktivierung Übungen Körper • Ressourcenaktivierung Warm-Ups
10:30– 12:00	Abschluss in Gruppe Abschluss Wissenssicherung/Mindmap/Ziele (60 Min.) Feedback geben (30 Min.)		PL, GA, EA	<ul style="list-style-type: none"> • Details Abschlussworkshop • Wissensbögen der Teilnehmenden • Notizbücher • Sonstige Notizen der TN aus dem Camp • Stifte • DIN-A4 Blätter
12:00– 13:00	Mittagessen			

Zeit & Raum	Beschreibung	Ziel	Gruppenform/ Methode	Materialien
13:00– 14:00	<p>Abschluss in Einzelarbeit: Brief an mich selbst & Feedbackbögen Die Gruppe wird in zwei Gruppen aufgeteilt; im Wechsel schreiben sie als Abschluss in Einzelarbeit einen Brief an sich selbst und Füllen die Feedbackbögen aus (je 30 Min.)</p> <p>Brief an mich selbst (30 Min.)</p> <p>Nach der Reflexion und dem Feedback in der Gruppe bekommen die Teilnehmenden noch einmal Zeit für die Reflexion in Einzelarbeit. Dafür können sie sich ihren „Lieblingsplatz“ suchen, den sie am meisten mit dem Camp verbinden.</p> <p>Anstatt eines analogen Briefs werden die Briefe über die Website https://www.futureme.org/ versendet. Letztendlich kann jede*r selbst entscheiden, wann sie/er ihren/seinen digitalen Brief zurückerhalten möchte – wir empfehlen in bis zu einem Jahr. Die Teilnehmenden dürfen sich den Brief aber auch auf ein bestimmtes Datum terminieren: zum Jahreswechsel, zum Schulabschluss, Semesterbeginn, den eigenen Geburtstag, etc. Je nachdem kann dieses Ereignis natürlich auch mit in den Brief einfließen.</p> <p>Der Brief sollte diese Funktionen erfüllen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Als Erinnerung an das Camp: Was hast du erlebt und gelernt? Wie hast du dich gefühlt? Was möchtest du nicht vergessen? • Als „Vertrag mit sich selbst“, in dem die beschlossenen Pläne noch einmal festgehalten werden <p>Die Form des Briefs ist den Teilnehmenden komplett selbst überlassen.</p> <p>Feedbackbögen ausfüllen (30 Min.)</p>		EA	<ul style="list-style-type: none"> • Musikabspielgerät mit entspannter Musik • Projektlaptops • Feedbackbögen Gesundheit • Stifte

Zeit & Raum	Beschreibung	Ziel	Gruppenform/ Methode	Materialien
14:00– 15:00	<p>Abschlussübung: Starker Rücken</p> <p>Alle kleben sich gegenseitig ein A4-Blatt auf den Rücken. Danach bewegen sie sich (ggf. zu leiser Musik) frei im Raum und schreiben sich gegenseitig stärkende und wertschätzende Kommentare, Sprüche oder Anregungen auf das Blatt. Es kann auch etwas gezeichnet werden. Wichtig ist, an dieser Stelle zu betonen, dass ausschließlich Positives aufgeschrieben werden darf. Die Botschaften dürfen, müssen aber nicht, unterschrieben werden. Die TN können darauf hingewiesen werden, neben allgemeinen wertschätzenden Worten auch spezifische, themenbezogene Stärken der Person aufzuschreiben. Die Teamenden können hier gut mitmachen.</p>	Positiver Abschluss, gegenseitiges Feedback	PL	<ul style="list-style-type: none"> • Details Starker Rücken • A4-Blätter (1x pro TN) • Kreppband • Filzstifte auf Wasserbasis (1 p.P.) • Ruhige Musik und Abspielgerät
Ab 15:00	<p>Abreise Teilnehmende</p> <p>Bitte beim Packen die Inventarliste ausfüllen, damit wir fehlendes Material nachbestellen können, danke 😊</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Inventarliste

Abschluss in Gruppe

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden schließen das Camp in der Gruppe ab.

Lernziele

- Die Teilnehmenden haben ihr in der Woche erlangtes Wissen visualisiert, Zusammenhänge hergestellt und Fragen und Ideen festgehalten
- Die Teilnehmenden haben Überschneidungen von Purpose Diagramm und Wissensnetz festgestellt
- Die Teilnehmenden haben Pläne geschmiedet und sich gegenseitig davon erzählt
- Die Teilnehmenden (und evtl. auch die Teamenden) haben noch einmal Feedback zur ganzen Woche gegeben

Übersicht

Dauer: 120 Minuten

Voraussetzungen/Raumausstattung:

- Genügend Platz auf Tischen und Boden, sodass die Teilnehmenden ihre Notizen des Camps ausbreiten und einsehen können

Material:

- Wissensbögen oder Notizen der Teilnehmenden
- DIN-A4-Blätter
- Stifte
- Bunte Stifte

Ablauf

Vorbereitung

- Ggf. Platz im Raum schaffen

Euer Wissensnetz/Wissenskarte

Nun geht es darum, euer in der Woche gesammeltes Wissen zusammenzutragen und zu visualisieren.

So entsteht nicht nur ein individueller Überblick über alles, was die Teilnehmenden im Camp gelernt haben – es werden auch die Zusammenhänge sowie Ansatzpunkte für nächste Schritte sichtbar.

Dabei ist es egal, ob die Teilnehmenden die Woche über die Wissensbögen genutzt haben, oder sich selbstständig Notizen in ihre Notizbücher (oder anderswo) gemacht haben.

Einführung in Vorgehen (5 Min.)

Dabei geben die Teamenden zunächst eine Einführung wie die TN in dieser Übung arbeiten werden.

Als Form des Wissensnetzes/der Wissenskarte nutzen:

- Bei dieser Mindmap geht es darum, das Erfahrene und Gelernte festzuhalten
- Wir beginnen die Mindmap indem wir die Frage in die Mitte schreiben: „Was nehme ich aus Modell Morgen 2022 mit“?
- Nun fangen wir an, diese Frage zu beantworten, indem wir von der Mitte ausgehend Elemente hinzufügen
- Macht dabei eine visuelle Unterscheidung zwischen Dingen, die ihr gelernt habt, und Fragen und Plänen, die sich ergeben haben:
 - Um Gelerntes zeichnet ihr einen normalen Kreis
 - Um offene Fragen und Pläne zeichnet ihr einen bunten Kreis (oder einfach den Text farblich unterlegen)

Übertragung Notizen/Wissensbögen in Mindmap (20 Min.)

Für die Erstellung der Mindmap ziehen wir nun unsere Notizen aus dem Camp heran:

Habt ihr mit Wissensbögen gearbeitet, lest euch eure Notizen nochmal durch; dabei könnt ihr markieren oder unterstreichen, was ihr besonders jetzt im Nachhinein spannend findet.

Die erste Hälfte der Bögen beinhaltet wahrscheinlich den Großteil dessen, was ihr als Gelerntes in die Mindmap eintragt - aber auch hier kommen jetzt bestimmt beim Durchlesen Fragen & Pläne auf.

Auf den Bögen findet ihr vermutlich besonders in den letzten Kästen eure Fragen & Pläne – aber sicher nicht nur.

Habt ihr eure eigenen Notizen gemacht, geht ihr genauso durch diese durch und markiert euch was euch wichtig erscheint.

Bei der Mindmap geht es nicht darum, alles lückenlos zu übertragen – sondern zu selektieren, was euch relevant erscheint und was ihr behalten möchtet.

Trotzdem solltet ihr nicht lange hin und her überlegen, sondern sammelt vielmehr ganz intuitiv.

	<p>Herstellung von Verbindungen und Festhalten von Fragen und Ideen (10 Min.) Habt ihr den Prozess der Übertragung abgeschlossen schaut ihr euch eure Mindmap noch einmal als Ganzes an:</p> <p>Wo seht ihr jetzt vielleicht noch neue Verbindungen zwischen Elementen? Was könnte noch in Zusammenhang gebracht werden?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tragt Verbindungen und Pfeile zwischen den Elementen ein – ihr könnt diese ggf. auch noch benennen, um den Zusammenhang klarzustellen - Welche Fragen kommen bei euch auf? Schreibt diese mit dazu! - Welche Ideen kommen euch direkt? Notiert sie ebenfalls!
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">⌚ 10 Min.</p>	<p>Verbindungen Wissensnetz – Purpose Diagramm</p> <p>Nehmt euch jetzt noch einmal Zeit, euer Purpose Diagramm neben die Mindmap zu legen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Könnt ihr euer Purpose Diagramm mit dem Wissen, den offenen Fragen oder Projekten aus der Mindmap ergänzen? - Könnt ihr eure Mindmap mit den Inhalten aus dem Purpose Diagramm ergänzen?
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">⌚ 20 Min.</p>	<p>Zeit für Pläne</p> <p>Schaut euch nochmal die Mindmap und das Purpose Diagramm an. 10 Min: Versucht nun einmal, euch ungefähr mindestens drei Pläne zu formulieren, denen ihr in Zukunft nachgehen möchtet:</p> <p>Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche offenen Fragen möchtet ihr noch gründlich recherchieren? Wie geht ihr dafür vor? • Was könnte ein konkretes Projekt sein, das ihr angehen möchtet? • Welche Schritte müsst ihr unternehmen, damit ihr in eurem Purpose Diagramm möglichst viele Überlappungen habt? (etwas Konkretes lernen, herausfinden, etc.) <p>10 Min.: In spontanen Murmelgruppen (z.B. einfache die/den linke*n oder rechte*n Nachbar*in, oder durchzählen) tauschen sich die Teilnehmenden kurz zu ihren Plänen aus. Die anderen geben ihnen dazu wertschätzendes Feedback.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">⌚ 30 Min.</p>	<p>Feedback geben</p> <p>Die Teilnehmenden (und evtl. auch die Teamenden) bekommen noch einmal die Möglichkeit, Feedback zur ganzen Woche zu geben.</p>

Starker Rücken

Kurzbeschreibung

Die Übung dient dem wertschätzenden Abschluss des Camps in der Gruppe. Die Teilnehmenden (und optional Teamenden) teilen sich in dieser Übung semi-anonym mit, was sie das Camp über an den anderen zu schätzen gelernt haben.

Lernziele

- Die Teilnehmenden haben positive Rückmeldungen gegeben und erhalten

Übersicht

Dauer: ca. 50 Minuten

Voraussetzungen/Raumausstattung:

- Genügend Platz im Raum oder draußen, sodass sich die ganze Gruppe bewegen kann

Material:

- A4-Blätter (1 pro Person)
- Kreppband
- Filzstifte
- Optional Abspielgerät & ruhige Musik

Ablauf

Durchführung

🕒 50 Min.

Nach der Erklärung der Übung kleben sich alle gegenseitig ein A4-Blatt auf den Rücken.

Danach bewegen sie sich (ggf. zu leiser Musik) frei im Raum und schreiben sich gegenseitig stärkende und wertschätzende Kommentare, Sprüche oder Anregungen auf das Blatt. Es kann auch etwas gezeichnet werden.

Wichtig ist an dieser Stelle zu betonen, dass ausschließlich Positives aufgeschrieben werden darf.

Die Botschaften dürfen, müssen aber nicht unterschrieben werden. Die TN können darauf hingewiesen werden, neben allgemeinen wertschätzenden Worten auch spezifische, themenbezogene Stärken der Person aufzuschreiben. Die Teamenden können hier gut mitmachen.

Auswertung / Vorschläge zur Reflexion / Nachbereitung

Da das Camp an dieser Stelle endet, werden die so entstandenen Blätter mit wertschätzenden Botschaften der anderen auf die Heimreise mitgenommen und können auf dieser in Ruhe durchgelesen werden.