MULTI PLUS +
Migrant Multipliers Build Bridges

Activity Plus — Kompendium der internationalen Training Methoden und Ausbildungswerkzeuge

Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

Einführung in das Mult

Das MultiPLUS+ Projekt ist ein transeuropäisches Entwicklungsprojekt, das von der EU-Kommission kofinanziert und von einer Partnerschaft europäischer Organisationen in fünf Ländern durchgeführt wird: Österreich, Italien, Spanien, Slowenien und Dänemark. Das übergeordnete Ziel des MultiPLUS+ Projekts ist die Verbesserung der dialogischen Kommunikation als effizienter Weg, Brücken zwischen der Mehrheitsgesellschaft und den Minderheitengemeinschaften in Europa zu bauen. So soll das Projekt durch die Förderung der gesellschaftlichen Integration und der soziokulturellen Eingliederung von Migranten beitragen:

• Methoden und Instrumente für die dialogische Kommunikation in Migrantengemeinschaften

• Einblicke in die Gesellschaft in Bezug auf Ressourcen, Bedürfnisse und Anforderungen in Migrantengemeinschaften

• Einblicke in Migrantengemeinschaften in gesellschaftliche Werte wie Menschenrechte, Demokratie und Partizipation, gleiche Staatsbürgerschaft, Rechtsstaatlichkeit und Freiheit.

Bei der Verwirklichung dieser Ziele kommt den Multiplikatoren eine führende Rolle zu. Sie sind die Stars und die Daseinsberechtigung dieses Projekts. MultiPLUS+ lud aktive Personen in ihren Gemeinden, engagierte Multiplikatoren, ein. Das Projekt geht davon aus, dass ein Multiplikator eine Person ist, die Ideen/Strategien in einer bestimmten Gruppe von Menschen zum Ausdruck bringen kann. Er/sie hat dieses Talent bewusst oder unbewusst; er/sie übt diese Rolle zum Nutzen der gesamten Gruppe aus, so dass die Gruppe stärker wird und die kollektive Stimme zum Tragen kommt. Diese Rolle hat nicht unbedingt etwas mit einer hierarchischen Position zu tun, sondern mit Vertrauen.

Im Rahmen des MultiPLUS-Projekts werden diese Ziele durch drei kohärente Entwicklungsprozesse und Schulungsprogramme erreicht:

Als ERSTER SCHRITT führte jede Partnerorganisation eine Bedarfsanalyse unter den Multiplikatoren mit Migrationshintergrund durch, um den Bedarf und die Anforderungen an eine spezielle Ausbildung in kommunikativen Methoden und dialogischen Werkzeugen zu ermitteln, damit sie in ihren lokalen Migrantengemeinschaften die Rolle von Brückenbauern und Vermittlern übernehmen können. Auf der Grundlage der Bedarfsanalyse bot die Partnerorganisation einen speziellen und maßgeschneiderten KOMMUNIKATIONSSCHULUNGSKURS für Multiplikatoren an.

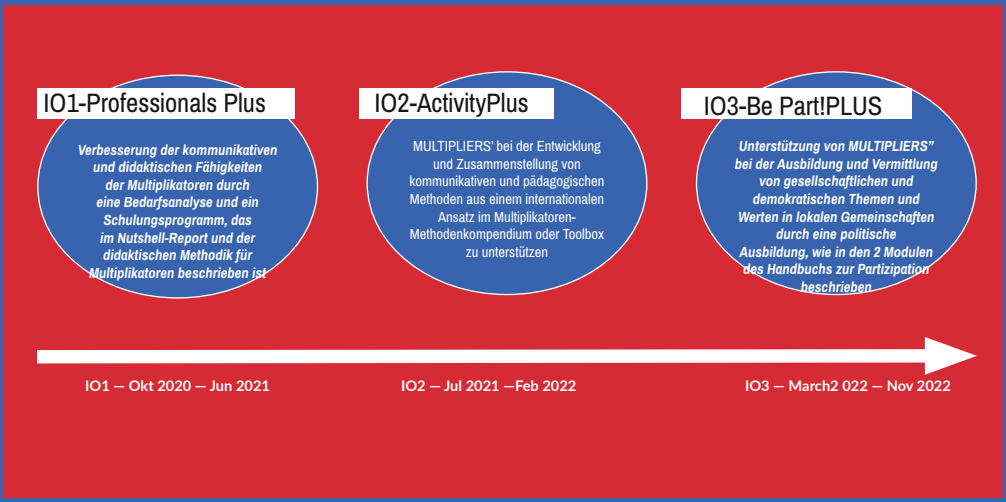
tiPLUS+ Projekt

Als NÄCHSTER FOLLOW-UP SCHRITT nahmen die Multiplikatoren in jedem Land aktiv an METHODEN-WORKSHOPS teil, um eine große Anzahl praktischer Methoden, Werkzeuge und Übungen zu entwickeln und zu dokumentieren, die für den Dialog in Migrantengemeinschaften verwendet werden können. Alle methodischen Beschreibungen sind in dem vorliegenden Kompendium oder TOOLBOX enthalten.

Als DRITTER SCHRITT nehmen die Multiplikatoren an WORKSHOPS ZUR POLITISCHEN BILDUNG teil, in denen es um die Vermittlung grundlegender menschlicher und gesellschaftlicher Themen wie Menschenrechte, Gleichheit und Freiheit sowie demokratische Werte und Staatsbürgerschaft, Rechtsstaatlichkeit usw. geht. Abschließend vermittelten und diskutierten die Multiplikatoren diese Themen in ihren eigenen Gemeinden.

Als LETZTER SCHRITT werden die zahlreichen Schulungs- und Lernmaterialien des Projekts als offene und allgemein zugängliche Ressourcen auf dem elektronischen MultiPLUS + PORTAL (https://www.multiplusproject.com/) angeboten.

Der gesamte Ausbildungs- und Lernprozess ist in der nachstehenden Abbildung dargestellt:



TOOLBOX

Inhaltsverzeichnis

Einführung in das MultiPLUS+ Projekt 2
Liebe Multiplikatorinnen und Multiplikatoren! 8
Tipps für die Planung einer WS 10
Check-Liste 14
Verwendung dieses Handbuchs 16
TOOLBOX 27
1. Bürgerschaftliche Werte 28
2. Erwartungen klären 30
3. Die Aufzugsrede 32
4. Die Zukunftswerkstatt 34
5. Mehrere Identitäten und Werte 36
6. Personas 38
7. Der Sicherheitskompass 40
8. Mein geheimes Hobby 42
9. Die zehn wichtigsten Prioritäten 44
10. Farbige Brillen; verschiedene Looks 46
11. Sprechende Flaggen 48
12. Der Abgrund 50
13. Das Problem 52
14. Stammbaum 54
15. Meine Zeit für dich 56
16. Anfangen zu schaffen 58
17. So sehe ich aus, so sehen sie mich 60
18. Bildhaftes 62
19. Wo stehen Sie? 66
20. Mein liebstes Körperteil 68
21. Unerwartete Situation 70
22. Recyclo-Garbo-Demo 72
23. Zeitbewusst 74
24. Ich, Du, Wir 76
25. Nicht schüchtern sein 78
26. Konfliktmanagement 80
27. Katze im Sack 82
28. Feuerball 84

29. Piktogramm 86
30. Münzen 88
31. Nur drei Fragen 90
32. Sag's mir! 92
33. Luftballon 94
34. Radikale Reinigung 96
35. First Nations Circle 98
36. Strategische Bälle 100
37. Spinnennetz 102
38. Nagellack 104
38. Nagellack 106
39. Hula-Hoop-Reifen 108
40. Konturen 110
41. Deine Nase 112
42. Atme deine Gedanken weg 114
43. Ein neuer Name 116
44. Die Geschichte meines Namens118
45. Seien wir kreativ 120
46. Geschwindigkeit Datum 122
47. Babel 124
48. Einführungen mit Pfiff 126
49. Lokale Ausdrücke und Redewendungen 128
50. Vorstellungsgespräch 130
51. Was sind Ihre Werte? 132
52. Sich der Angst stellen134
53. Körpersprache 136
54. Lokale Interaktion 138
55. Errate meinen Namen 140
56. Hilfe! 142
57. Meine Werte; Ihre Werte 144
58. Kultur und Rollen 146
59. Bild Ich 148
Letzte Worte 150
Impressum 151

Liebe Multiplikatoren!

Dieses Kompendium ist das Ergebnis Ihrer Arbeit. In dieser Zusammenstellung von Methoden, Aktivitäten und Werkzeugen für die Arbeit in Ihren Gemeinden findet sich ein Beitrag von jedem der Multiplikatoren, die in den letzten zwei Jahren am Multiplus-Projekt gearbeitet haben. Multiplikatoren mit Zuwanderungsgeschichte, die in Italien, Slowenien, Österreich, Spanien und Dänemark tätig sind, haben ihre Arbeitsmethoden und -instrumente zur Verfügung gestellt; vielfältiges und reichhaltiges Material, auf das auch über die Online-Toolbox (www.interculturaltrainingtoolbox.eu) zugegriffen werden kann. Die Online-Toolbox ist ein offenes Forum, das Ihnen die Möglichkeit bietet, mit anderen Multiplikatoren in Kontakt zu bleiben und so Ihre Erfahrungen und Ihr Fachwissen weiter zu teilen.

Um die Toolbox benutzerfreundlicher zu gestalten, haben wir die Tools in 5 Kategorien eingeteilt, je nach Situation und Kontext, in dem sie verwendet werden können. Natürlich sind viele Tools vielseitig einsetzbar und können in verschiedenen Kontexten verwendet und kreativ angepasst werden. Dies bedeutet, dass die Tools als dynamische Unterstützung in einer Vielzahl von Situationen eingesetzt werden können.

Dieses Kompendium folgt auf das Handbuch der didaktischen Methoden, das am Ende der ersten Phase des Multiplus-Projekts verfasst wurde. Diese beiden Dokumente können als Verbündete betrachtet werden, die Sie bei Ihrer täglichen Arbeit unterstützen. Sie sind wichtige Hilfsmittel bei der Durchführung der dritten und letzten Phase des Multiplus-Projekts: die Aktivitäten zu den politischen Werten der Europäischen Union in Ihren Gemeinden.

Der Prozess des Austauschs und der Zusammenstellung aller Arbeitsmethoden und -instrumente war an sich schon dynamisch und bereichernd. Das Kompendium kann als “Sahnehäubchen” betrachtet werden, da es diese partizipative Phase abschließt, in der wir unsere Arbeit reflektiert und andere Arbeitsweisen entdeckt haben.

Ursprünglich ging man davon aus, dass sich die Arbeitsmittel und -methoden von Land zu Land unterscheiden und somit eine “multikulturelle Prägung” bewirken würden. Wir müssen jedoch zugeben, dass diese Prämisse falsch war. Wir finden unzählige Anpassungen gängiger Methoden und Instrumente; Anpassungen, die eher auf den

sozioökonomischen und politischen Kontext verweisen, in dem sich die Zuwanderer bewegen, als auf die kulturellen Wurzeln der Multiplikatoren.

Sie sind unglaublich kreativ, wenn es darum geht, Instrumente und Wege zu finden, um mit Ihren Gemeinschaften zu kommunizieren und sie zu erreichen. Sie wissen, wie man mit wenigen Ressourcen arbeitet, und Sie schaffen es auch, wenn Sprachbarrieren es schwierig machen, Menschen und Gruppen zu erreichen. Danke, dass Sie Ihre Weisheit mit uns teilen!

Und schließlich verdient auch das Konzept der Rechtsstaatlichkeit ein eigenes Kapitel. Die Encyclopedia Britannica definiert Rechtsstaatlichkeit als “den Mechanismus, den Prozess, die Institution, die Praxis oder die Norm, die die Gleichheit aller Bürger vor dem Gesetz unterstützt, eine nicht willkürliche Regierungsform sicherstellt und ganz allgemein den willkürlichen Gebrauch von Macht verhindert. Alles, was die EU tut, beruht auf Verträgen, die von den EU-Ländern freiwillig und demokratisch vereinbart wurden. Recht und Gerechtigkeit werden durch eine unabhängige Justiz aufrechterhalten. Die EU-Länder haben dem Europäischen Gerichtshof die endgültige Zuständigkeit übertragen - seine Urteile müssen von allen respektiert werden.

Sicherlich ist keiner dieser Begriffe für Sie neu. Sie sind allgegenwärtig und in aller Munde von Politikern und Rednern. Ihre Bedeutung wird oft verzerrt oder manipulativ in Diskurse eingepasst, die diese Werte weder respektieren noch ihnen Raum geben.

In dieser Toolbox bieten wir Ihnen auch Ideen für Kontexte an, in denen Sie mit Ihren Gemeinschaften über diese Werte sprechen und sie ihnen vermitteln könnten. Sie finden hier auch Werkzeuge für die Motivation und Moderation von Diskussionen.

Als Ringe auf dem Wasser verbreiten Sie Wissen, Erkenntnisse und partizipative Praktiken in Ihren Gemeinden. Dieses Kompendium soll wie ein motivierender und informativer Kieselstein in den Gewässern Ihrer täglichen Gemeindearbeit sein.

Tipps für die Planung eines W

Vor der Planung eines Workshops

WAS IST IHR ZIEL?

Was möchten Sie den Mitgliedern Ihrer Gemeinschaft oder anderen Zielgruppen vermitteln - was ist der Kern Ihrer Themen und Aktivitäten? Wählen Sie eine Aktivität, die Ihrem Vorschlag entspricht.

WER SIND DIE EMPFÄNGER*INNEN/TEILNEHMER*INNEN?

Wer ist Ihre Zielgruppe - ist die Zielgruppe einheitlich oder sehr unterschiedlich in Bezug auf Wissen, Interessen, sprachliche Voraussetzungen, Alter, Geschlecht usw.? Wenn Sie einen Workshop planen, sollten Sie die Teilnehmer und ihre Besonderheiten im Auge behalten. Dies hilft Ihnen nicht nur bei der Auswahl der richtigen Aktivität, sondern auch bei der Wahl der Methode (Gruppenarbeit, Plenarsitzung, mehr oder weniger Interaktivität der Teilnehmer usw.)

WER IST DER ABSENDER?

Was ist Ihr eigener Hintergrund und Ihr eigenes Interesse an der Vermittlung dieser Themen und Aktivitäten? Wen vertreten Sie, und wie werden Sie sich präsentieren?

WAS SIND DIE UMSTÄNDE?

In welchem Rahmen findet Ihre Kommunikation und Verbreitung statt (z. B. eine große Veranstaltung mit vielen Teilnehmern und Diskussionen, ein Workshop oder eine Kleingruppensitzung, eine mündliche Präsentation für ausgewählte Mitglieder der Gemeinschaft usw.).

DAUER DES WORKSHOPS

Die Planung der Dauer des Workshops oder seiner Abschnitte ist ebenfalls sehr wichtig. Jedes Werkzeug hat einen Zeitrahmen

VS

Während des Workshops

BEGINN DER WORKSHOPS

Versuchen Sie am Anfang immer, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen (es gibt Hilfsmittel die Sie verwenden können). Vertrauen in der Gruppe ist sehr wichtig, damit sich alle Teilnehmer, auch Sie, akzeptiert und willkommen fühlen.

LEITUNG DES WORKSHOPS UND DISKUSSION

Jede Durchführung des Workshops erfordert Flexibilität, um sich an die aktuelle Situation und die Teilnehmer anzupassen. Tools haben einen ungefähren Zeitrahmen für die Durchführung, der sich während der Durchführung selbst ändern kann. Das ist normal und Sie müssen sich nicht an die genaue Zeitangabe halten. Wenn sich eine interessante Diskussion entwickelt, geben Sie den Teilnehmern Zeit, ihre Meinung zu äußern. Wenn die Diskussion nirgendwo hinführt oder zu sehr vom Ziel abweicht, bringen Sie die Teilnehmer mit einer Frage zurück zum Thema.

Achten Sie darauf, dass jeder Teilnehmer Zeit hat, seine Meinung zu äußern. Dies ist umso wichtiger, wenn es einen sehr dominanten Teilnehmer gibt, der die meiste Zeit spricht.

BEENDIGUNG DES WORKSHOPS/DISKUSSION

Planen Sie mindestens 15 Minuten ein, um die Diskussion und den Workshop abzuschließen, damit Sie den Workshop nicht abkürzen oder mitten in einer Diskussion abbrechen, weil die Zeit abgelaufen ist.

Stellen Sie sicher, dass die Teilnehmer das Gefühl haben, ihre Meinung geäußert zu haben. Jede Frage, die während des Workshops gestellt wird, sollte beantwortet werden, zumindest so weit, dass die Teilnehmer das Gefühl haben

O.K., dass sie später einige Informationen erhalten werden (für den Fall, dass Sie sie auf dem Workshop nicht beantworten können und sie überprüfen müssen. Sagen Sie ihnen das.)

Wenn Sie weitere Fragen haben, bitten Sie die Teilnehmer, diese aufzuschreiben und zu notieren, dass Sie sie nach dem Workshop (wenn Sie Zeit haben) oder zu einem anderen Zeitpunkt per E-Mail, Telefon usw. beantworten werden.

BEWERTUNG

Ein wichtiger Punkt eines jeden Workshops ist die Auswertung. Bitten Sie die Teilnehmer am Ende des Workshops, anzugeben, welche Themen oder Punkte, die während des Workshops behandelt wurden, hilfreich waren und welche nicht so hilfreich waren. Wie sie sich während der Workshops gefühlt haben und über welche Themen sie in Zukunft gerne mehr hören würden.
Verstehen Sie die Bewertung nicht als Kritik an Ihrer Arbeit. Die Bewertung ist ein Lernprozess und wird Ihnen Aufschluss darüber geben, worauf Sie beim nächsten Mal mehr achten oder was Sie anders machen sollten. Schreiben Sie auf, was sie sagen, damit Sie in Zukunft besser planen können.

Nach dem Workshop

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um Ihre Arbeit selbst zu bewerten. Wenn zwei Betreuer den Workshop leiten, machen Sie eine Bewertung zwischen sich.

Gehen Sie die Bewertung der Teilnehmer durch und überlegen Sie, was notwendig und nützlich ist und was bei der nächsten Durchführung des Workshops gestrichen werden sollte.

Vectorjuice — Freepick.com

Check-List

WAS ZU BEACHTEN IST	CHECKED
Legen Sie das Datum und die Uhrzeit für die Veranstaltung fest	☐
Buchen Sie den Veranstaltungsort, um sicherzustellen, dass der Platz verfügbar ist.	☐
Buchen Sie Gastlehrer*innen, Redner*innen, Moderator*innen usw.	☐
Festlegung der Tagesordnung	☐
Erteilen Sie Einladungen und überlegen Sie sich die Einladungsmethode, z. B. Einladung über soziale Medien, Verbreitung einer Broschüre, E-Mail-Liste, persönliche Briefe, lokale Gemeindezeitung oder Informationsblätter - oder Kombinationen verschiedener Methoden	☐
Achten Sie darauf, die Teilnehmer rechtzeitig einzuladen	☐
Denken Sie daran, Erfrischungen und vielleicht sogar Catering anzubieten.	☐

WAS ZU BEACHTEN IST	CHECKED
Wenn Sie eine organisierende Gruppe sind, denken Sie daran, die Aufgaben vor der Veranstaltung sorgfältig zu verteilen. Zum Beispiel, wer die Veranstaltung eröffnen und die Teilnehmer begrüßen soll. Wer ist Moderator, praktischer Unterstützer usw	
Falls es sich um eine Veranstaltung für Erwachsene handelt, zu der einige Teilnehmer*innen ihre Kinder mitbringen wollen, sollten Sie sicherstellen, dass es vor Ort Beschäftigungsmöglichkeiten und eine mögliche Betreuung der Kinder gibt.	
Drucken Sie alle erforderlichen Materialien wie Tagesordnung, Informationsblätter usw.	
Denken Sie daran, die notwendigen Materialien wie Papier und Stifte für die Teilnehmer, Flipchart, Farben und Bilder bereitzustellen. Denken Sie auch daran, das Whiteboard und den Projektor vor der Veranstaltung zu überprüfen.	
Bereiten Sie Bescheinigungen für die Teilnehmer vor.	

Wie man dieses ***Buch***

Um Ihnen den Zugang zu den von Ihnen gesuchten Tools zu erleichtern, wurden die Tools in diesem Kompendium in fünf Kategorien eingeteilt. Jede Kategorie entspricht dem Hauptziel/der Hauptanwendung für dieses Instrument. Natürlich können die Hilfsmittel mehr als eine Verwendung haben und sie können auch kreativ arrangiert/angepasst werden, damit sie zu der Aktivität passen, die Sie mit Ihrer Gruppe durchführen und zu der Gruppe, mit der Sie arbeiten.

In Stimmung kommen — Diese Instrumente dienen dazu, die Arbeit zu beginnen, das Eis zwischen den Teilnehmern zu brechen, die Teilnehmer vorzustellen, in das Thema einzuführen und Vertrauen und Begeisterung zu gewinnen. Sie werden normalerweise zu Beginn der Arbeit oder nach den Pausen eingesetzt.
Sie sind Motivationsmittel und werden die Energie der Gruppe steigern.

Organisation der Gruppenarbeit - dies sind Werkzeuge, um Arbeitsziele festzulegen, den "Verhaltenskodex" einer Gruppe zu entwerfen, das Zeitmanagement zu verbessern oder Rollen und Aufgaben zu verteilen. Sie können zu Beginn der Aktivität eingesetzt werden und jedes Mal, wenn die Gruppe in einer organisatorischen Situation feststeckt, wieder hervorgeholt oder "aufgefrischt" werden.

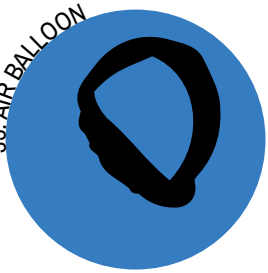
benutzt

Aufbau des Teams — Die Teilnehmer erkennen sich als Teil einer Gruppe. Diese Werkzeuge dienen dazu, die Rollen und Talente der Teilnehmer zu identifizieren, die Beteiligung zu fördern und zu erkunden, wie die Teamarbeit verbessert werden kann. Sie sind Werkzeuge für die Zusammenarbeit, die Vertrauen schaffen und die Menschen zusammenbringen sollen.

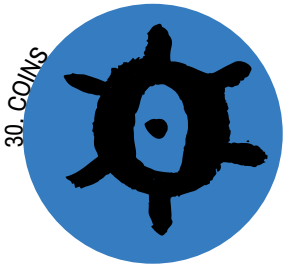
Verbesserung der Kommunikation — Diese Tools sind spezifischer und dienen der Verbesserung der Kommunikation zwischen Teammitgliedern und zwischen Menschen im Allgemeinen. Hier finden Sie u.a. Tools für selbstbewusste Kommunikation, Tools für gewaltfreie Kommunikation, Tools zum Einholen von Feedback und Tools zur Konfliktlösung.

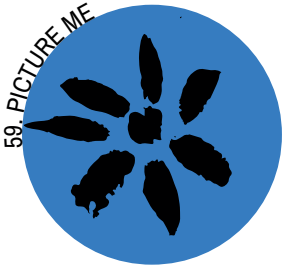
Arbeiten zu bestimmten Themen — Hier finden Sie Arbeitstools zu bestimmten Themen. Einige Themen: Bürgerschaft, Umwelt, Menschenrechte, Demokratie, Vielfalt, Empowerment, persönliche Grenzen, Zusammenleben, u.a.

GETTING IN THE SPIRIT: 8, 20, 27,

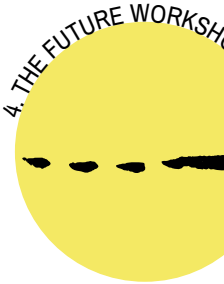


29, 30, 32, 33, 41, 42, 45, 46, 48,52, 55, 59

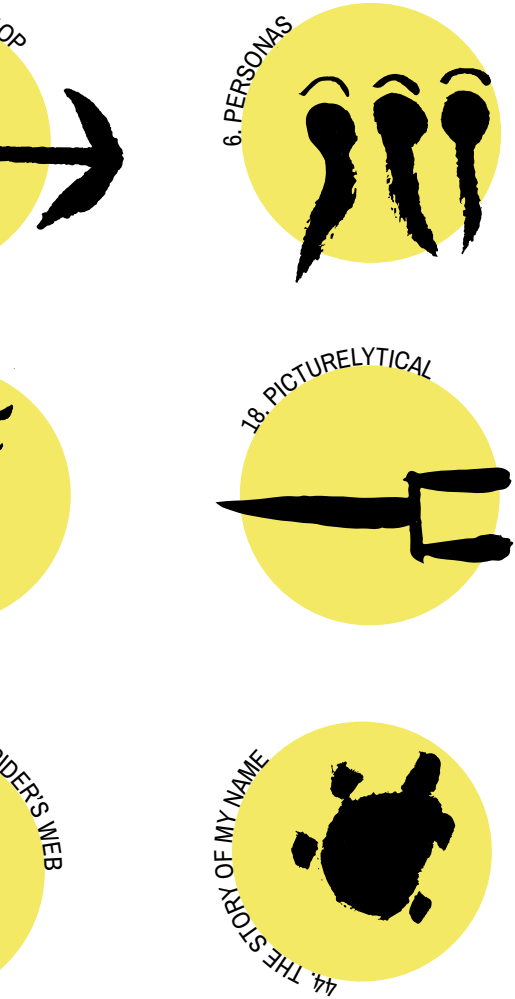




ORGANISING THE GRO



UP WORK: 2, 4, 6, 9, 14, 18, 23, 37, 44



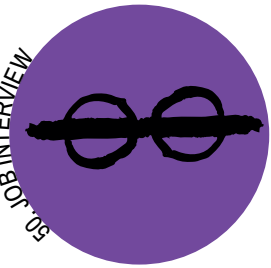
BUILDING THE TEAM: 7,11,

12, 28, 31, 34, 36,54

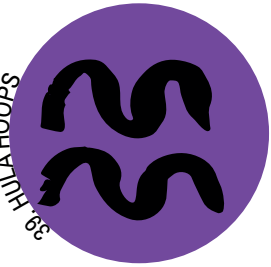
IMPROVING COMMUNICATI

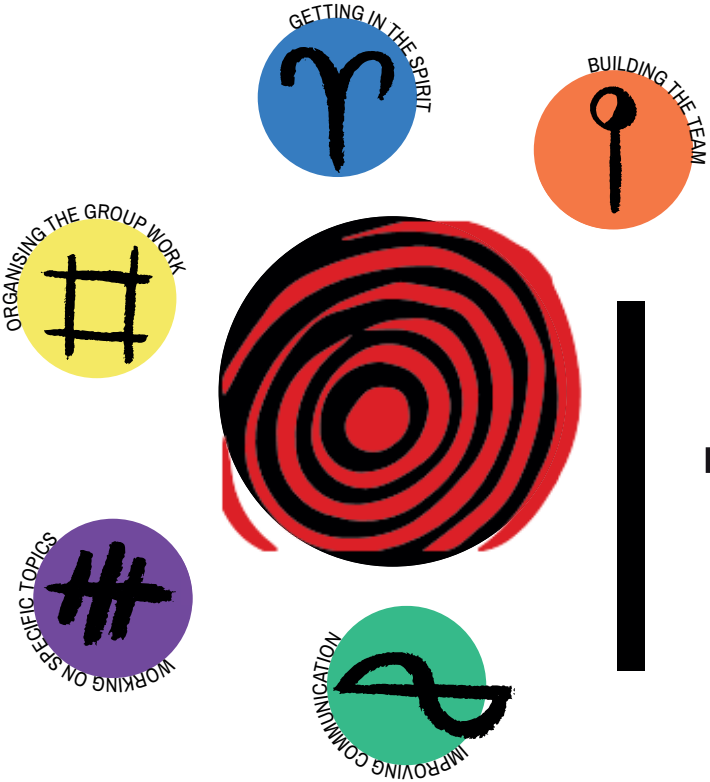
ON: 3, 15, 19, 21, 24, 25, 26, 35, 47, 49, 53,56

WORKING ON SPECIFIC TOPICS: 1, 5



, 10, 13, 16, 17, 22, 38, 39, 40, 43, 50, 51,57, 58




GETTING IN THE SPIRIT
BUILDING THE TEAM
ORGANISING THE GROUP WORK
WORKING ON SPECIFIC TOPICS
IMPROVING COMMUNICATION

TO

OOLS

1. CITIZENSHIP WERTE

Schlüsselwörter:
Staatsbürgerschaft; Integration; Gesellschaftliche und demokratische Werte

Zielsetzungen:
*Verstehen der verschiedenen Konzepte der Staatsbürgerschaft, einschließlich der formellen und der Zivilbürgerschaft sowie der fehlenden Staatsbürgerschaft.
*Nachdenken über die Auswirkungen und Folgen der verschiedenen Formen der Staatsbürgerschaft und darüber, wie sie unser tägliches Leben beeinflussen.

Zielgruppe:
Plenum oder kleinere Gruppen von Migranten oder gemischte Gruppen von Migranten und Einheimischen. Geeignet für junge Menschen und Erwachsene.

Dauer:
30 - 60 Minuten, je nach Anzahl der Teilnehmer.

Methodik Schritt für Schritt:
1) Stellen Sie verschiedene Aspekte des Konzepts der Staatsbürgerschaft anhand der folgenden Abbildung dar. Unterscheiden Sie zwischen formaler, ziviler und EU-Bürgerschaft.
2) Über die verschiedenen Arten der Staatsbürgerschaft und die Unterschiede zwischen ihnen nachdenken und diskutieren, einschließlich der Werte, die jede Art von Staatsbürgerschaft für jede Person repräsentiert, und der Frage, wie die Staatsbürgerschaft im Alltag gelebt werden kann.
3) Präsentieren Sie die Schlussfolgerungen der Diskussion entweder mündlich

oder mit Hilfe von Papier oder Flipchart.

Hinweis: Es ist wichtig, sich für die Einführung etwas Zeit zu nehmen, da die Unterscheidung zwischen formeller und ziviler Staatsbürgerschaft für einige Teilnehmer neu sein könnte.

Benötigte Ressourcen:
*Eine Powerpoint-Präsentation, die die nachstehende Abbildung zeigt. Es ist auch möglich, weitere anschauliche Beispiele für formelle und informelle Staatsbürgerschaft hinzuzufügen.
*Großes Papier oder ein Flipchart
*Post-its oder kleine Zettel

Herausforderungen:
Es ist wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass das Konzept der formellen Staatsbürgerschaft und der Zivilbürgerschaft zu kontroversen Diskussionen führen kann, da einige Teilnehmer die nationale (und damit die europäische) Staatsbürgerschaft des Landes, in dem sie jetzt leben, beantragt haben, ohne sie bisher erhalten zu haben. Dies kann zu persönlicher Frustration führen und sogar die in der Gruppe vorhandene Diskriminierung aufzeigen.

CITIZENSHIP VALUES

Nationale Staatsbürgerschaft Formal

Die nationale Staatsbürgerschaft ist die rechtliche Verbindung zwischen einer Person und dem Staat.
Die Staatsbürgerschaft ist mit einer Reihe von zivilen, politischen und sozialen Rechten und einer Reihe von Pflichten verbunden, wie z. B. dem Wehrdienst und der Pflicht zur Schul- und Ausbildung in Übereinstimmung mit den nationalen Rechtsvorschriften usw.

Bürgersc Engageme

Die Zivilbürge
informelle Gemei
unserer gemeinsa
zusamm
Die Ausübung der
wird durch unse
Verhalten und unse
Gesellschaft zum A

Welche Werte würden Sie mit den einze
Was wäre für Sie am wi

haftliches
nt informell

erschaft ist die
nschaft, die uns in
amen Gesellschaft
menhält.
Staatsbürgerschaft
er gegenseitiges
re Zugehörigkeit zur
Ausdruck gebracht.

Europäische Unionsbürgerschaft Formal

Eingeführt mit dem Vertrag von Maastricht im Jahr 1992:
“Die Unionsbürgerschaft hat jeder Bürger eines Mitgliedstaates”.
Mit dem Amsterdamer Vertrag von 1997 wurde der folgende Zusatz aufgenommen: “Die Staatsbürgerschaft ist eine Ergänzung zur nationalen Staatsbürgerschaft und ersetzt diese nicht”

elnen Bürgerschaftsebenen verbinden?
chtigsten - und warum?

2. ERWARTUNGEN KLÄREN

Schlüsselwörter:
Erwartungen; Ziele; Planung; Eisbrecher

Zielsetzungen:
*Klärung der Erwartungen und Ziele der Veranstaltung.
*Eingehen auf die Erwartungen der Teilnehmer

Zielgruppe:
Gruppen von Migranten oder gemischte Gruppen von Migranten und Einheimischen.

Dauer:
10 Minuten für erste Überlegungen in der Gruppe.
3-5 Minuten pro Teilnehmer, um seine Erwartungen darzulegen.

Methodik Schritt für Schritt:
1. Erklären Sie, dass Sie sicherstellen wollen, dass die Erwartungen der Teilnehmer und der Organisatoren der Veranstaltung übereinstimmen.
2. Zeigen Sie die Fragen für die Übung auf einer PowerPoint-Präsentation oder auf einem Blatt Papier, das an jeden Teilnehmer verteilt wird (siehe unten für die Fragen). Sie sollten dann die Fragen aus ihrem persönlichen Blickwinkel betrachten und können, wenn sie möchten, Schlüsselwörter aufschreiben.
3. Nach 5-10 Minuten sollte jeder Teilnehmer seine Antworten, einschließlich seiner Erwartungen an die Veranstaltung, vorstellen. Jeder Teilnehmer hat dafür

3-5 Minuten Zeit.
4. Schreiben Sie das Feedback auf ein Flipchart und erläutern Sie, wie die angesprochenen Themen in künftigen Veranstaltungen behandelt werden sollen. Geben Sie weitere Gelegenheit für Kommentare und Überlegungen.
5. Kehren Sie am Ende der Veranstaltung zum Feedback zurück und besprechen Sie, ob alle Erwartungen erfüllt wurden oder nicht.
Hinweis: In großen Gruppen ist es möglich, die Übung nicht einzeln, sondern in kleinen Gruppen durchzuführen. In diesem Fall kann die Übung als Eisbrecher verwendet werden. Es ist wichtig, sicherzustellen, dass jeder die Möglichkeit hat, zu sprechen und sich zu beteiligen.

Benötigte Ressourcen:
*Flip-Charts für das Feedback.
*Powerpoint zur Darstellung der Fragen in der Übung.
*Post-its oder andere kleine Papiere für schriftliches Feedback
*Bleistifte.

Herausforderungen:
Es ist wichtig, dass die Teilnehmer das Gefühl haben, dass ihre Meinungen und Erwartungen ernst genommen werden. Die Fähigkeit, Interesse und persönliches Engagement zu zeigen, ist entscheidend für den Erfolg der Übung.

Klärung der Teilne

Die Ziele und Erwartungen des Moderators

*das Sie erhalten...

*dass du zu einem...

*das Sie erhalten...

Welche Bedürfnisse, Ziele u

ehmererwartungen

Die Ziele und Erwartungen der Teilnehmer

*Professionell

*Soziales

*Persönlich

nd Erwartungen haben Sie?

3. DIE AUFZUGS REDE

Schlüsselwörter:
Kommunikationsfähigkeiten; Fokussiertes und konzentriertes Sprechen; Präsentationsfähigkeiten

Zielsetzungen:
*Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten.
*Gezielte, sachdienliche und interessante Präsentationen halten.

Zielgruppe:
Gruppen von Migranten mit guten Kenntnissen der Zielsprache.

Dauer:
55 Minuten plus 5-10 Minuten pro Teilnehmer

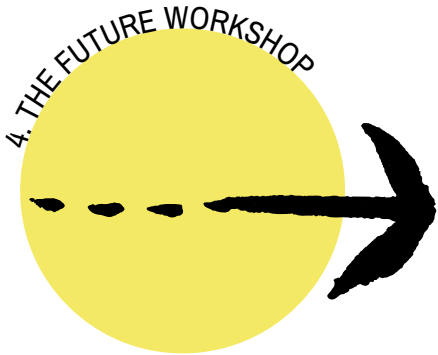
Methodik Schritt für Schritt:
1. Präsentieren Sie die folgenden Anweisungen auf einer PowerPoint-Präsentation oder auf einem Flipchart:
a) Die Elevator Speech, die Sie vortragen werden, ist eine kurze Geschichte über sich selbst, wenn Sie anderen Menschen begegnen. Stellen Sie sich vor, dass Sie sich im Voraus nicht kennen. Sie können vortragen:
*Wer Sie sind
*Was Sie tun
*Worüber Sie leidenschaftlich sind
*Was Sie sich für die Gegenwart und die Zukunft wünschen
*Für welche Werte Sie stehen
b) “Die Aufzugsrede muss sein:

*Kurz: - 30 bis 60 Sekunden (dies kann an die Gruppe angepasst werden).
*Präzise: - Direkt auf den Punkt und ohne Erklärung.
*Authentisch: - Sie bringen Ihre Werte und Ihre Meinung zum Ausdruck.
*Relevant: - Passen Sie Ihre Botschaft an die Voraussetzungen des Empfängers an.
* Situativ: - Passen Sie Ihre Botschaft der Situation und den Empfängern an.
*Bewusstseinsschärfung: - Wecken Sie bei den Empfängern Neugierde und den Wunsch nach mehr Wissen, aber seien Sie nicht sensationell.
* Aufbau eines Dialogs:
-Einladung zu Fragen, Dialog und vielleicht Diskussion.
-Gehen Sie strategisch vor und bauen Sie einen Dialog auf, den Sie wollen, mit dem Sie sich wohl fühlen und den Sie kontrollieren können.
*Was Sie mit anderen Menschen besprechen möchten
-Überlegen Sie, ob die Empfänger auch an diesem Dialog interessiert sein könnten.
2. Geben Sie den Teilnehmern 45 Minuten Zeit, um ihre Elevator Speech aufzuschreiben. Jede Rede sollte 5-10 Minuten dauern.
3. Jeder Teilnehmer sollte seine Rede vor der Gruppe halten.
4. Nachdem alle Reden vorgetragen wurden, sollte es eine 10-minütige Feedback-Runde geben.

Tipps für Ihre Elevator Speech:
*Verwenden Sie eine für Sie authentische und leicht verständliche Sprache.
*Stellen Sie Ihre Interessen dar - seien es persönliche, soziale, berufliche oder kulturelle.
*Gehen Sie nicht ins Detail - verwenden Sie spezifische Schlüsselwörter, die einen Überblick verschaffen können.
*Nehmen Sie Augenkontakt auf und lächeln Sie, aber nicht zu viel.
*Fühlen Sie sich frei, rhetorische Fragen in Ihrer Rede zu verwenden.
*Zeigen Sie, dass Sie offen für andere Standpunkte sind.

Benötigte Ressourcen:
*Bleistifte oder Kugelschreiber
*Schreibblöcke
*Flipchart
*Powerpoint

Herausforderungen:
Es ist wichtig zu wissen, dass manche Menschen zu nervös sind, um vor einem Publikum zu stehen. Es sollte keinen Zwang geben, aufzutreten.



4. DIE ZUKUNFTS WERKSTATT

Schlüsselwörter:
Organisation und Planung; Demokratischer Veränderungsprozess; Aktive Beteiligung; Engagement

Zielsetzungen:
*Betrachtung und Klärung der Bedeutung der Zusammenarbeit.
*Formulierung eines Plans für die zukünftige gemeinsame Arbeit.

Zielgruppen:
Engagierte und fokussierte Mitglieder von Interessengruppen, die Veränderungen innerhalb ihrer Interessengruppe anstreben. Sie müssen in der Lage sein, ihre Meinung mündlich auszudrücken, wobei starke Sprachkenntnisse in der Zielsprache nicht erforderlich sind.

Dauer:
Im Durchschnitt 180 Minuten. Die Workshops können jedoch an einen bestimmten Kontext angepasst werden, so dass sie auch mehrere Tage dauern können.

Methodik Schritt für Schritt:
1. Informieren Sie die Teilnehmer im Vorfeld des Workshops über das Thema, die Arbeitsmethode und den Zeitrahmen.
2. Es gibt drei Phasen, von denen die ersten beiden entweder im Plenum oder in kleinen Gruppen diskutiert werden.
*Die Phase der Kritik: Die Teilnehmer äußern ihre negativen Erfahrungen und Gefühle in Bezug auf das übergeordnete Thema, z.B. eine schlechte Erfahrung

mit der Kontaktaufnahme zu anderen Kollegen. Alle Aussagen werden mit Stichworten auf Flipcharts beschrieben und dann in thematischen Kreisen angeordnet.
*DIE FANTASIE-PHASE: Die Teilnehmer drehen die Kritik um und diskutieren, wie sie in Träume und Visionen umgewandelt werden kann. Die Teilnehmer erarbeiten Lösungsvorschläge, sogenannte utopische Entwürfe.
*DIE REALISIERUNGSPHASE: Die Lösungen / utopischen Entwürfe der Fantasiephase werden im Hinblick auf ihre Umsetzungsmöglichkeiten bewertet.
HINWEIS: Es ist notwendig, dass jemand die Diskussionen leitet, während er Schlüsselwörter auf die Flipcharts schreibt und die Ergebnisse kontinuierlich zusammenfasst. Je nach Größe der Gruppe werden 2-3 Moderatoren für diese Aufgabe benötigt. Es ist unbedingt erforderlich, dass jeder Teilnehmer die Möglichkeit erhält, zu sprechen und gehört zu werden. Die wichtigste Regel bei dieser Übung ist, den anderen zuzuhören, ohne sie zu unterbrechen und ohne ihre Aussagen taktlos oder abwertend zurückzuweisen.

Benötigte Ressourcen:
*Flipcharts.
*Post-its für die Teilnehmer, um ihre eigenen Schlüsselwörter zu schreiben.
*Große Papiere für Arbeitsgruppen, um Visionen zu entwerfen usw.

Herausforderungen:
Wenn die Gruppe sehr groß ist, kann es eine gute Idee sein, die Teilnehmer in kleinere Gruppen aufzuteilen. In diesem Fall ist es wichtig, dass die Ergebnisse aller Gruppen sorgfältig im Plenum vorgestellt werden, um sicherzustellen, dass die Ergebnisse der Zukunftswerkstätten die Ansichten und Wünsche aller Teilnehmer widerspiegeln.

5. MULTIPLE IDENTITÄTEN UND WERTE

Schlüsselwörter:
Identität; Werte; Vielfalt

Zielsetzung:
*Nachdenken darüber, was der wichtigste Bereich unseres Lebens ist.
*Identifizierung der Werte, Normen und soziokulturellen Traditionen, die in diesem und anderen Lebensbereichen präsent sind.
*Diskutieren Sie die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der individuellen Prioritäten.
*Veranschaulichung der vielen, oft überraschenden Facetten des Lebens und der Prioritäten des Einzelnen.

Zielgruppe:
Kleine Gruppen in thematischen Workshops und Treffen und allgemeine Workshops.

Dauer:
40 Minuten plus 5-10 Minuten pro Gruppe.
5-10 Minuten, wenn als Energizer verwendet.

Methodik Schritt für Schritt:
1. Führen Sie die Übung ein, indem Sie die oben genannten Ziele nennen und die untenstehende Abbildung auf der PowerPoint zeigen. Erklären Sie, dass viele Menschen in der Gesellschaft negative Annahmen und Vorurteile über andere haben und dass wir Menschen nicht aufgrund unserer Annahmen, Vorurteile

oder Vorstellungen beurteilen sollten. Diese Einführung sollte 10 Minuten in Anspruch nehmen.
2. Teilen Sie die Teilnehmer in Gruppen auf und bitten Sie sie, A) ihre individuellen Prioritäten zu diskutieren und zu erklären und B) die individuellen Prioritäten in der Gruppe Schritt für Schritt zu überprüfen, indem sie sich gegenseitig auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede hinweisen und befragen.
3. Die Gruppen schreiben ihre Prioritäten mit Hilfe von Stichworten auf ein gemeinsames Blatt Papier. Es besteht auch die Möglichkeit, einen Sprecher zu ernennen, der das Gruppenergebnis vorstellt. Dazu gehören die Vielfalt/ Ähnlichkeit der persönlichen Prioritäten, die mit den Prioritäten verbundenen Grundwerte und weitere Überlegungen der Gruppe zu den Mustern in Bezug auf gesellschaftliche Werte, Gemeinschaftswerte und überraschende Elemente. Die Gruppenarbeit sollte 30 Minuten dauern.
4. Präsentieren und vergleichen Sie die Gruppenergebnisse im Plenum. Dies sollte 5-10 Minuten pro Gruppe in Anspruch nehmen. Schließen Sie die Sitzung mit einer gemeinsamen Reflexion darüber ab, wie wichtig es ist zu respektieren, dass Menschen mehrere Identitäten und Prioritäten im Leben haben können.
HINWEIS: Dies kann auch als kurze Übung verwendet werden, als eine Art Energizer. In diesem Fall wird die Reflexion über Werte und Prioritäten nicht so tiefgreifend und gründlich sein.

Benötigte Ressourcen:
*Powerpoint mit der Abbildung unten
*Große Stücke Papier
*Markierstifte und Bleistifte

Herausforderungen:
Es ist wichtig zu beobachten, ob einige Teilnehmer von der Übung betroffen sind, da sie möglicherweise tiefere Reflexionen über die individuelle Lebenssituation impliziert. In diesem Fall sollte die Übung vorsichtig beendet werden.

5. MULTIPLE IDENTITIES AND VALUES

Freunde und Liebe

So

Familie
und
verwandtschaftliche
Beziehungen

Leirsure,
Hobbys und Vereine

Was ist

Sport
und gemeinnützige
Vereine

Religiöse
und politische
Gemeinschaften

Kulturelle und
künstlerische
AKTIVITÄTEN

Job de

chule
Bildung
Cyber-space
Internet
wichtiger?
Peer-
Gemeinschaften
außerhalb der Schule
Soziale Aktivitäten
in Wohnvierteln
Wirtschaft
s Studenten

6. PERSONAS

Schlüsselwörter:
Analysetool; Differenzierung von Zielgruppen

Zielsetzungen:
*Erstellung eines Profils einer (fiktiven) Gruppe auf der Grundlage der Herausforderungen, Träume, Einstellungen und Normen der Zielgruppe, ihrer Lebensbedingungen und ihrer Bedürfnisse in Bezug auf Güter, Sozialleistungen und Bildung.
*Verstehen der Bedürfnisse der Zielgruppe.

Zielgruppen:
Gruppen von Menschen, die etwas gemeinsam haben, wie z.B. Menschen, deren Kinder die gleiche Schule besuchen, Menschen, die zusammen arbeiten usw.

Dauer:
30 Minuten für ein kurzes Profiling der Zielgruppe
180 Minuten für ein vertieftes Profiling
Beachten Sie, dass es sich um eine zeitaufwändige Methode handelt, bei der die Erstellung eines Profils/einer Persona mehrere Stunden dauert.

Methodik Schritt für Schritt:
1. Besprechen Sie die Themen der Untersuchung und erstellen Sie einen Fragebogen. Dieser könnte Fragen zu folgenden Themen enthalten: persönliche Informationen, Familie und Beziehungen, Bildungsstand, Beschäftigung, Freizeitaktivitäten, Hobbys, Staatsbürgerschaft sowie Einstellungen und

Motivationen.
2. Sammeln Sie die Daten.
3. Verarbeiten Sie die Daten und erstellen Sie ein Profil der Gruppe. Um die Gruppe und ihre Mitglieder zu beschreiben, könnten Sie über einen Mann oder eine Frau sprechen, der/die zu dieser Gruppe gehört; geben Sie ihm/ihr einen Namen, beschreiben Sie seine/ihre Persönlichkeit, sagen Sie, welchen Beruf er/sie hat, sprechen Sie über seine/ihre Vorlieben oder Sorgen, seine/ihre Hobbys und was er/sie in seiner/ihrer Freizeit macht, und verwenden Sie dabei die gesammelten Daten.

HINWEIS: Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass die Persona als ein Konglomerat aus mehreren realen Personen innerhalb derselben Zielgruppe konstruiert werden sollte, z.B. eine junge Migrantin im Alter von 18-35 Jahren ohne Arbeit und ohne Ausbildung

Benötigte Ressourcen:
*Powerpoint

Herausforderungen:
Ein potenzielles Risiko könnte darin bestehen, dass die Beschreibungen der Personas zu allgemein und schematisch sind und damit nicht nahe genug an den tatsächlichen Bedürfnissen und Anforderungen der jeweiligen Zielgruppe liegen. Dies kann die Angst vor Stigmatisierung wecken.

7. DER SICHERHEITS-KOMPASS

Schlüsselwörter:
Sicherheit in einer Gruppe; Bewusstsein für gegenseitige Bedürfnisse; Gruppenkohäsion

Zielsetzungen:
* Sicherstellen, dass sich die Teilnehmer sicher und als integraler Bestandteil der Gruppe fühlen.
*Förderung des Zusammenhalts unter den Gruppenmitgliedern.
*Reflektieren der Relevanz der Aktivitäten und Themen der Gruppe für das Leben der Teilnehmer.

Zielgruppen:
Arbeits- und Gemeinschaftsgruppen.

Dauer:
20-60 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Stellen Sie den Teilnehmern den Sicherheitskompass vor (siehe die Handouts unten) und beschreiben Sie klar und deutlich die Ziele der Übung.
2. Die Teilnehmer füllen den Sicherheitskompass individuell aus.
3. Legen Sie die Kompasse so nebeneinander, dass alle sichtbar sind.
4. Vergleichen und kontrastieren Sie die Ergebnisse. Es ist auch möglich, Muster in den Bewertungen zu entdecken.
5. Diskutieren Sie die Ergebnisse.

6 Diskutieren Sie im Plenum, welche Initiativen notwendig sind, um die Beziehungen innerhalb der Gruppe zu stärken und ihre Aktivitäten relevanter zu machen. Diese Diskussion sollte in einen Aktionsplan münden, dem alle Teilnehmer zustimmen.

HINWEIS: Wenn es in der Gruppe Herausforderungen gegeben hat, ist es wichtig, auf neutrale Weise zu erwähnen, dass die Übung eine Möglichkeit sein kann, diese zu bewältigen. Die Übung Sicherheitskompass kann zu Beginn der Gruppe durchgeführt werden, wenn sich die Teilnehmer bereits kennen. Die Übung eignet sich auch, nachdem die Gruppe eine kurze Zeit lang gelaufen ist, um die Gefühle der Teilnehmer zu bewerten.

Benötigte Ressourcen:

*Ein Exemplar von 'Der Sicherheitskompass' für jeden Teilnehmer.
*Bleistifte oder Stifte für jeden Teilnehmer.
*Möglicherweise Flipcharts, um die gemeinsamen Ergebnisse und Entscheidungen zusammenzufassen.

Herausforderungen:

Einige Teilnehmer finden es schwierig, ihre Gefühle über die Gruppe im Plenum zu diskutieren. Das zu diskutierende Thema kann verallgemeinert werden, um die Aufmerksamkeit von Einzelpersonen abzulenken. Die Übung Sicherheitskompass setzt voraus, dass die Teilnehmer das Bewertungssystem der Übung verstehen und dass sie die im Kompass verwendeten Konzepte verstehen und damit vertraut sind.

.

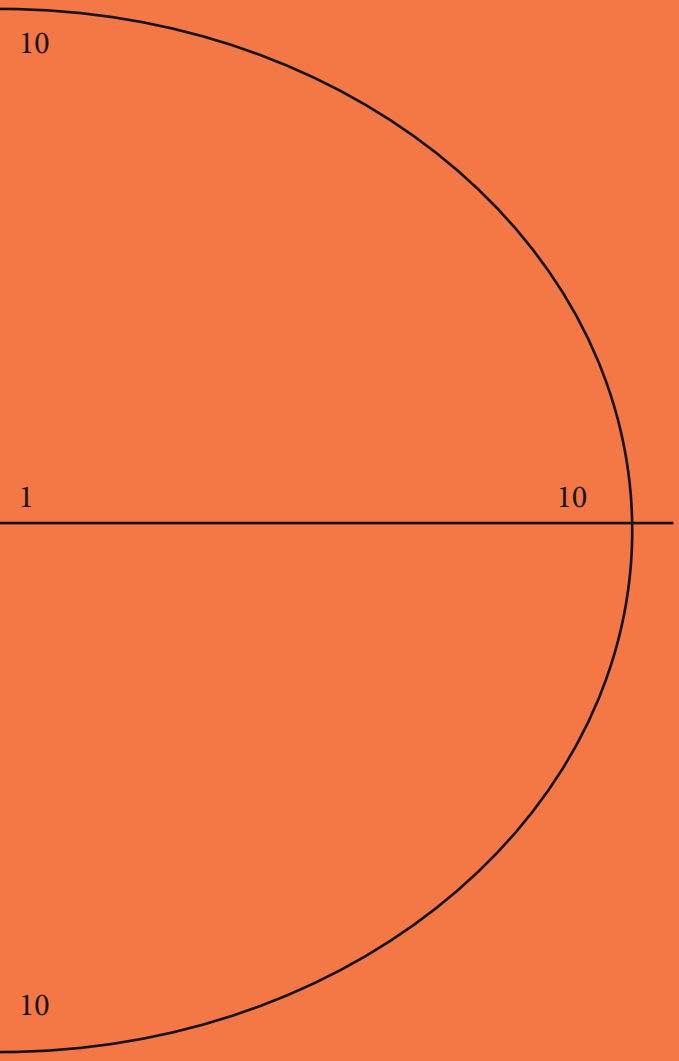
Füh
ich mich
Treffen

Kann ich bei dem
Treffen ich selbst sein?

10

Habe ich e
der Zuge

nle
bei den
sicher?



Sind die Themen
für mein tägliches
Leben relevant?

ein Gefühl
hörigkeit

8. MEIN GEHEIMES HOBBY

Schlüsselwörter:
Eisbrecher; Gute Gruppenatmosphäre

Zielsetzung:
*Neue Gruppen von Menschen dazu bringen, sich miteinander wohl zu fühlen.
*Ermöglicht es den Teilnehmern, sich gegenseitig kennenzulernen.

Zielgruppen:
Gruppen von Personen, die sich noch nicht kennen.

Dauer:
5 Minuten für die Einführung der Aktivität plus 5 Minuten pro Person.

Methodik Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie jeden Teilnehmer, auf ein Post-It oder ein kleines Stück Papier ein Hobby zu schreiben, das er hat oder hatte. Falten Sie den Zettel und legen Sie ihn in die Schale oder den Hut.
2. Sobald alle Teilnehmer dies getan haben, bitten Sie jemanden, eines davon aus der Schüssel oder dem Hut zu nehmen und es im Gruppenplenum vorzulesen.
3. Alle sollen raten, wer das Hobby hat oder hatte.
4. Wenn die Gruppenmitglieder nach kurzer Zeit nicht in der Lage sind, richtig zu raten, sollte sich die Person zu erkennen geben. Sie können ein wenig über den Hintergrund dieses Hobbys erzählen, warum sie es gewählt haben und was es für sie bedeutet.
5. Diese Person zieht nun das nächste und liest es laut vor. Danach wird die

Übung wiederholt, bis alle vorgelesen wurden.

HINWEIS: Hobbys können auch durch andere Themen ersetzt werden, z.B. “meine Reiseerfahrungen”. Wenn die Teilnehmer mehr als ein Hobby aufschreiben möchten, müssen sie für jedes ein eigenes Blatt Papier verwenden. Die Übung sollte während eines Workshops oder Treffens stattfinden, nicht als erste Aktivität.

Benötigte Ressourcen:
*Post-its oder Zettel in Post-it-Größe
*Ein Hut oder eine Schale
*Bleistifte oder Stifte

Herausforderungen:
Manche Menschen sind schüchtern und möchten vielleicht nicht vor den anderen sprechen. In diesem Fall können sie jemandem zuflüstern, der dann für sie spricht.

8. MY SECRET HOBBY

Einzelne Aufgabe

*Jede/r Teilnehmer/in schreibt auf einen Zettel ein Hobby, das sie/er früher ausgeübt hat oder noch aktiv ausübt

*Alle Scheine werden zusammengepackt und in einer großen Schüssel gesammelt.

Hobby kann durch viele an

Gemeinsame Aufgabe

*Die Teilnehmer ziehen abwechselnd einen Zettel aus der Schale/dem Hut. Jeder Zettel wird in der Gruppe laut vorgelesen.

*Die Gruppenmitglieder müssen nun raten, wer das vorgelesene Hobby hat oder hatte.

*Wenn die Gruppe nach kurzer Zeit nicht richtig raten kann, stellt sich die Person vor und erzählt ein wenig über ihren Hintergrund.

dere Wörter ersetzt werden

9. DIE ZEHN WICHTIGSTEN PRIORITÄTEN

Schlüsselwörter:
Prioritätensetzung; Motivation zur Teilnahme

Zielsetzungen:
*Wahrnehmen, was für die Gruppe wichtig und notwendig ist.
*Nachdenken über die Motivation für die Teilnahme an bestimmten Gruppen und Workshops.

Zielgruppen:
Erwachsene und junge Erwachsene.

Dauer:
120 bis 180 Minuten für die längere, vertiefende Version
60 bis 90 Minuten für die kürzere Version.

Methodik Schritt für Schritt:
1. Teilen Sie die Teilnehmer anhand bestimmter Kriterien wie Alter oder Geschlecht in Gruppen ein.
2. Erklären Sie klar und deutlich das Ziel und den Ansatz der Übung.
3. Erklären Sie den Teilnehmern, dass die Reihenfolge der Aussagen auf der Vorlage völlig zufällig ist.
4. Geben Sie jedem der Teilnehmer die Prioritätsvorlage. Sie müssen alle Aussagen auf der Vorlage einzeln auf einer Skala einordnen, auf der 10 die wichtigste Priorität ist. Es ist nicht möglich, zwei Aussagen die gleiche Punktzahl zu geben.
5. Wenn sie fertig sind, stellen sie ihre Prioritäten den anderen Mitgliedern ihrer Gruppe vor. Ein ausgewählter Gruppenleiter sammelt die Ergebnisse fortlaufend in einer

gemeinsamen Vorlage, so dass sich ein Bild von den Gesamtprioritäten der Gruppe ergibt. Wenn es große Unterschiede gibt, muss die Gruppe eine endgültige Priorität “aushandeln” oder eine endgültige Gruppenliste auf andere Weise wählen.
6. Sobald sich die Gruppe auf eine gemeinsame Liste geeinigt hat, schreibt sie diese in der Reihenfolge der Prioritäten auf ein großes Blatt Papier. Der Gruppenleiter muss auch auf seinem eigenen Papier vermerken, wo es möglicherweise erhebliche Differenzen gab, z.B. wenn die höchsten Prioritäten eines oder mehrerer Gruppenmitglieder nicht in die gemeinsame Liste aufgenommen wurden oder auf der gemeinsamen Liste weit unten stehen.
7. Jeder Gruppenleiter stellt die Prioritäten seiner Gruppe im Plenum vor und hängt dann das Papier im Raum auf.
8. Diskutieren Sie die Ergebnisse
9. Erstellen Sie eine gemeinsame Prioritätenliste, die die Grundlage für die weitere Planung von Aktivitäten und Veranstaltungen bilden kann. Sie muss nicht unbedingt 10 Prioritäten enthalten - es können auch mehr oder weniger sein.
10. Diskutieren Sie die Prioritäten, die nicht in der Liste enthalten sind oder die auf der Prioritätenliste weit unten stehen.

HINWEIS: Der Raum muss groß genug sein, damit die Gruppen Platz zum Arbeiten haben und sich nicht gegenseitig stören.
Es muss zu Beginn der Übung klargestellt werden, dass Kritik an den Prioritäten einer anderen Person nicht erlaubt ist.

Benötigte Ressourcen:
*Prioritätenvorlagen (siehe unten), die so weit wie möglich an die jeweilige Zielgruppe angepasst sind. Eine Vorlage pro Teilnehmer und mindestens 2 Vorlagen für die Zusammenfassung in den Gruppen und eine abschließende Vorlage für die gemeinsamen Prioritäten.
*Flipcharts für die endgültigen Gruppenprioritäten, die im Raum gezeigt werden.
*Möglicherweise eine PowerPoint-Präsentation, um den Prioritätenprozess Schritt für Schritt zu beschreiben.

Herausforderungen:
Wie bei allen Gruppenprozessen besteht die Gefahr einer Gruppendynamik, bei der einige Teilnehmer dominieren und andere zögern, ihre Wünsche zu äußern, wenn sie nicht mit den Wünschen der dominanten Personen übereinstimmen.

Was hat für Sie in der Gemeinsch

Das Wichtigste ist, dass ich für eine Weile von zu Ha

Das Wichtigste ist, dass einige bestehen

Das Wichtigste ist, dass die Gemeind

Das Wichtigste ist, dass ich mehr über die Pol

Das Wichtigste ist, dass die Gemeinschaft/Vereinigung mit
Bi

Das Wichtigste ist, dass ich in der Gemeinschaft Teil ein

Das Wichtigste ist, dass ich neue E

Das Wichtigste ist, dass es keinen Zwang zur Teilnahme

Das Wichtigste ist, dass die Mitglieder der Vereinigu

Das Wichtigste ist, dass ich anderen in meinem

aft/Vereinigung/etc. die höchste Priorität?	1 to 10
use wegkomme und mit anderen Mitgliedern Spaß haben kann.	
de und relevante Thementreffen organisiert werden	
le/Vereinigung Aktivitäten für meine Kinder plant.	
itik und die Entscheidungen in meiner Gemeinde erfahre.	
anderen zusammenkommen kann, unabhängig von Geschlecht, Alter, ldung usw...	
es sicheren sozialen Netzes bin, in dem wir dieselben Werte teilen.	
Einblicke in gesellschaftliche Themen gewinne.	
gibt, so dass ich jederzeit kommen kann, wenn ich Lust dazu habe.	
ng/Gemeinschaft zahlreich an den Veranstaltungen teilnehmen.	
Alter und mit meinen eigenen Erwartungen begegnen kann.	

10. GEFÄRBTE BRILLEN ; VERSCHIEDENE LOOKS

Schlüsselwörter:
Unterschiedliche Meinungen; Vielfalt; Inklusion; Empathie; Toleranz; Kreativität

Zielsetzungen:
*Erkennen Sie die Grenzen Ihrer Toleranz.
*Suchen Sie nach Möglichkeiten, Ihr intolerantes Verhalten zu ändern.
*Förderung der Inklusion.
*Wertschätzung der Prinzipien, Werte und Kreativität eines jeden Menschen.

Zielgruppen:
Gruppen von 20-30 Personen ab einem Alter von 10 Jahren.
Es sind keine Vorkenntnisse oder Informationen erforderlich.

Dauer:
40 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Es ist wichtig, dass Sie das Material im Voraus vorbereiten.
2. Bitten Sie jeden Teilnehmer, ein Stück farbigen Karton in einer Farbe zu nehmen, die er nicht mag.
3. Mit diesem Karton sollen sie eine Brille entwerfen und herstellen, die ihnen passt.
4. Sobald die Brillen angefertigt sind, sollten sich die Teilnehmer mit dem gleichen Farbkarton in Gruppen zusammenschließen. Sie diskutieren darüber, warum sie die Farbe nicht mögen und sagen, welche Farbe sie lieber gehabt hätten.
5. Lesen Sie in der Tabelle unten ab, was jede Farbe symbolisiert.
6. Erklären Sie, dass jede Person das in der Tabelle angegebene Verhalten ihrer Farbe annehmen und eine Geburtstagsparty planen muss.
7. Erzählen Sie der Gruppe, wie es ist, diese Farbe zu haben und sich so zu verhalten.

8. Diskutieren Sie darüber, wie es ist, sich in jemand anderen hineinzuversetzen; wie Sie Menschen, die anders sind, akzeptieren können; welchen Unterschied es für die Welt bedeuten würde, wenn wir uns in Empathie und Toleranz üben würden.

HINWEIS: Erläutern Sie die Symbolik der Farben erst, nachdem jeder seine Brille fertiggestellt hat und erklärt hat, warum er die Farbe nicht mag.
Erklären Sie den Zweck der Brille: Ohne es zu merken, sehen wir die Welt immer durch die Brille unseres inneren Ichs. Versuchen Sie, sich in andere Menschen hineinzuversetzen und setzen Sie von Zeit zu Zeit eine andere Brille auf. Dies ist eine Übung zur Kommunikation und soziokulturellen Integration.

Benötigte Ressourcen:
*Karton in 10 verschiedenen Farben: rot, orange, gelb, rosa, braun, grün, *weiß, blau, lila, schwarz.
*Schere
*Buntstifte oder Filzstifte

Herausforderungen:
Die größte Herausforderung besteht darin, sich in die Lage der Menschen zu versetzen, die vielleicht intolerant sind.

Farben symbolisieren...
Rot - Ich kann und werde mich voll ins Zeug legen
Orange - Vorsichtshalber - Warnungen
Gelb - Ich leuchte - Ich helfe Ihnen zu leuchten
Rosa - Fürsorglich - Beschützer
Braun - Widersprüchlich - voreingenommen
Grün - Positiv - gute Beziehungen
Weiß - Ich möchte mehr herausstechen
Blau - Gelassenheit - innerer Frieden
Lila - Einfühlsam - Verständnisvoll
Schwarz - Empfindlich - Dramatisch - Negativ

11. TALKING FLAGS

Keywords:
Migranten; Diversität; Ähnlichkeit

Zielsetzungen:
*Verständnis der Gemeinsamkeiten zwischen Menschen mit unterschiedlichem Migrationshintergrund. .

Zielgruppe:
Gruppen von Menschen, z.B. Arbeitskollegen, mit unterschiedlichem Migrationshintergrund, aber einer gemeinsamen Sprache.

Dauer:
60 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Verteilen Sie verschiedenfarbige Kartonstücke.
2. Sagen Sie abwechselnd die Farbe auf Ihrem Pappstück. Jede Person mit dieser Farbe in ihrer Nationalflagge sollte 3 positive Dinge über die Gesellschaft in ihrem Land und 3 negative Dinge, die sich ändern müssen, sagen.
3. wiederholen Sie den Vorgang mit einer anderen Farbe.

HINWEIS: Sie können die Teilnehmer bitten, sich in den Farben ihrer Nationalflagge zu kleiden, damit alle die verschiedenen Nationalflaggen kennenlernen können.

Benötigte Ressourcen:
*Farbige Pappe
*Papier
*Stifte

Herausforderungen:
Diese Übung muss in der Lage sein, Gleichheit herzustellen und die Ähnlichkeit zwischen Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund zu betonen. Das größte Risiko dieser Methode ist, dass sie Intoleranz hervorrufen kann.

12. DER ABYSS

Schlüsselwörter:
Migranten; Diversität; Ähnlichkeit

Zielsetzungen:
*Verständnis der Gemeinsamkeiten zwischen Menschen mit unterschiedlichem Migrationshintergrund. .

Zielgruppe:
Gruppen von Menschen, z.B. Arbeitskollegen, mit unterschiedlichem Migrationshintergrund, aber einer gemeinsamen Sprache.

Dauer:
15 min

Methodik Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich in zwei Reihen, Schulter an Schulter, aufzustellen, wobei sich die beiden Reihen gegenüberstehen.
2. Ermutigen Sie sie, sich vorzustellen, dass sich zwischen den beiden Reihen und hinter den Reihen ein tiefer Abgrund befindet. Jede Reihe ist so breit wie ihre Füße.
3. Sagen Sie den Teilnehmern, dass sie sich in ihrer Reihe nach ihrem Geburtsmonat ordnen müssen (Januar an einem Ende und Dezember am anderen).
4. Sie müssen mit Unterstützung ihrer Teamkollegen die Plätze wechseln, um nicht in den Abgrund zu fallen.

5. Sobald sie in der Monatsreihenfolge sind, sagen sie, beginnend am Ende des Januars, ihren Geburtsmonat.
6. Gratulieren Sie sich gegenseitig zu ihrer Leistung.
7. Denken Sie über die Übung nach. Dies kann mit der Frage “Was könnte der Abgrund bedeuten?” beginnen. Alle Teilnehmer sollten die Möglichkeit erhalten, sich an der Diskussion zu beteiligen.

HINWEIS: Es handelt sich nicht um ein Wettrennen. Das Ziel der Übung ist es, sich gegenseitig zu unterstützen und das Ziel zu erreichen, in der Reihenfolge des Geburtsmonats zu stehen.

Benötigte Ressourcen:
*Es wird ein großer, ruhiger Raum benötigt.

Herausforderungen:
Die Herausforderung besteht darin, verschiedene Möglichkeiten der Zusammenarbeit zu schaffen.

13. DAS PROBLEM

Schlüsselwörter:
Teamarbeit; Problemlösung; Effektive Ergebnisse

Zielsetzungen:
*Analysieren und eine Lösung für ein Problem finden.
*Die Fähigkeit, im Team zu arbeiten.
*Anhören und Wertschätzung anderer Meinungen.

Zielgruppen:
Gruppen von Menschen aus verschiedenen Gemeinschaften.
Geeignet für alle Menschen jeden Alters.

Dauer:
60 Minuten.

Methodik Schritt für Schritt:
1. Schreiben Sie auf ein Blatt Papier ein Problem auf, mit dem Migranten konfrontiert sind. Zum Beispiel ein Migrant, der Schwierigkeiten hat, sich in die lokale Gesellschaft zu integrieren.
2. Falten Sie das Papier und legen Sie es in einen Behälter.
3. nehmen Sie jedes zufällig heraus.
4. Analysieren Sie das Problem als Team und finden Sie eine Lösung.
5. Sobald eine Lösung gefunden wurde, muss der Teilnehmer, der das Problem geschrieben hat, sagen, ob das Problem zufriedenstellend gelöst wurde.

Benötigte Ressourcen:
*Papier
*Stifte
*Box oder Behälter

Herausforderungen:
Keine

14. FAMILIENBAUM

Schlüsselwörter:
Unterschiede; Gemeinsamkeiten; Diversität; Integration; Multikulturalismus

Zielsetzungen:
*Visualisierung und Verständnis der Vielfalt und des Multikulturalismus in unserer Gesellschaft.
*Unterstützung der Integration.

Zielgruppen:
Multikulturelle Gruppen jeden Alters; vorzugsweise eine Altersmischung von Kindern bis zu älteren Menschen. Wenn möglich, Gruppen von Menschen, die eine gemeinsame Sprache haben.

Dauer:
45- 60 Minuten

Methodik - Schritt für Schritt:
1. Fordern Sie jeden Teilnehmer auf, zu sagen, woher seine Großeltern kommen; sowohl das Land als auch die Region.
2. Schreiben Sie das Land und die Region auf ein Post-It und kleben Sie es an ein Flipchart oder eine Tafel.
3. Fordern Sie die Teilnehmer auf, über die Kultur, die sie von ihren Großeltern geerbt haben, nachzudenken und darüber zu diskutieren, wie sie ihr heutiges Leben beeinflusst; ob sie Dinge tun, die ihnen ihre Großeltern beigebracht haben, die aber in der Gesellschaft, in der sie jetzt leben, nicht die Norm sind.

4. Die Teilnehmer diskutieren die Gemeinsamkeiten zwischen den Kulturen und untersuchen, wie sich die Kultur ihrer Großeltern mit der Kultur des Landes, in dem sie jetzt leben, vergleicht.
HINWEIS: Wenn diese Übung von Personen durchgeführt wird, die verschiedene Sprachen sprechen, können Karten und Pantomime verwendet werden. Betonen Sie, dass Kulturen unterschiedlich sind und dass keine über- oder unterlegen ist.

Benötigte Ressourcen:
*Post-its
*Stifte
*Flipchart oder Tafel

Herausforderungen:
Diese Aktivität muss gut moderiert werden, um sicherzustellen, dass alle Teilnehmer sich ausdrücken können und dass niemand das Erzählen monopolisiert.

15. MEINE ZEIT FÜR DICH

Schlüsselwörter:
Vernetzung; Austausch bewährter Praktiken

Zielsetzungen:
*Austausch von Fachwissen und Erfahrungen.
*Netzwerkarbeit.
*Entwicklung effektiver und innovativer Methoden für alle.

Zielgruppen:
Gruppen mit einer geraden Teilnehmerzahl von mindestens 6 Personen, geeignet für alle Altersgruppen. Die Teilnehmer müssen über Erfahrung in diesem Bereich verfügen.

Dauer:
60-90 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie die Teilnehmer, einen Partner aus der Gruppe zu wählen.
2. Die Partner haben 5 Minuten Zeit, um sich kurz vorzustellen und Informationen und Erfahrungen über das jeweilige Thema auszutauschen. Sie müssen über ihre persönlichen Erfahrungen sprechen - keine Theorie! Die Teilnehmer werden gebeten, sich Notizen zu machen.
3. Lösen Sie nach fünf Minuten einen Alarm aus und fordern Sie die Teilnehmer auf, die Partner zu wechseln und die Übung zu wiederholen.
4. Sobald alle Teilnehmer mit allen gesprochen haben, haben sie fünf Minuten

Zeit, um die originellsten und wichtigsten Punkte, die sich aus den Gesprächen ergeben haben, in einem Memo festzuhalten.
HINWEIS: Betonen Sie, wie wichtig es ist, sich an die 5 Minuten zu halten und dass dies 2,5 Minuten pro Person bedeutet.

Benötigte Ressourcen:
*Papier
*Bleistift
*Post its
*Alarm / Wecker

Herausforderungen:
Diese Methode birgt kein Risiko, allerdings könnten sich Personen mit weniger Erfahrung von ihren erfahreneren Kollegen etwas eingeschüchtert fühlen.

16. BEGINN DER KREATION

Schlüsselwörter:
Schaffung von Vertrauen; Kommunikation; Teamarbeit; Entwicklung von Aktivitäten

Zielsetzungen:
*Stärkung der Teamarbeit.
*Entwicklung von Zielen und Dynamiken für verschiedene Aktivitäten, *Vorschläge oder Projekte.
*Identifizierung der Qualitäten der einzelnen Personen in der Gruppe.

Zielgruppen:
Gruppen von 5-15 Teilnehmern, die idealerweise aus multidisziplinären Arbeitsgruppen stammen und bereits zusammenarbeiten.

Dauer:
60 - 120 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Organisieren Sie die Zeit, das Datum und den Ort des Treffens.
2. Wenn die Gruppe groß ist, teilen Sie die Teilnehmer in kleinere Gruppen auf, mit einem Sprecher für jede Frage, d.h. nicht ein Sprecher für alle Fragen.
3. Stellen Sie der Gruppe oder den Gruppen Fragen. Die Fragen könnten lauten:
Was ist das Thema, an dem wir arbeiten werden?
Was sind unsere Ziele?
Welchen Teil der Bevölkerung wollen wir erreichen?

Welche Aktivitäten wollen wir durchführen und warum?
4. Die Gruppen sollten 10 Minuten lang getrennt an jeder Frage arbeiten und für jede Frage maximal drei Schlussfolgerungen ziehen, die sie dann der gesamten Gruppe präsentieren.
5. Nachdem die Schlussfolgerungen der einzelnen Gruppen vorgestellt wurden, werden die häufigsten Schlussfolgerungen aller Gruppen als Ganzes bewertet.
6. Die Gruppe arbeitet gemeinsam einen Fahrplan aus, der die Ziele, Aktivitäten, Stärken und Schwächen, die durch die obige Übung hervorgehoben wurden, berücksichtigt.

HINWEIS: Es ist notwendig, eine neue Sitzung einzuberufen, um den Zeitplan und die Verteilung der Arbeit (Kommissionen oder Untergruppen) festzulegen. Dabei handelt es sich nicht um eine einmalige Aktivität, sondern um eine Arbeitsmethode, die regelmäßig in Arbeitssitzungen gewählt und umgesetzt wird.

Benötigte Ressourcen:
* Ein großer, geschlossener Raum, z.B. ein Sitzungssaal, mit Tischen und Stühlen
*Papier
*Stifte
*Whiteboard
*Whiteboard-Stifte

Herausforderungen:
Diese Methode kann auf verschiedenen Ebenen und mit verschiedenen Gruppen arbeiten, die eine Entwicklung und Koordination ihrer Aktivitäten, Vorschläge oder Projekte benötigen.
Diese Methode variiert, da sie von den Bedürfnissen und Anforderungen abhängt, die bei der Entwicklung und Programmierung der Aktivitäten auftreten.

17.SO SEHE ICH AUS, SO SEHEN SIE MICH

Schlüsselwörter:
Selbsteinschätzung; Empowerment; Selbsterkenntnis; Akzeptanz; Anerkennung anderer Ansichten und Meinungen

Zielsetzungen:
*Lernen Sie, Ihre Stärken und Schwächen zu erkennen.
*Akzeptieren Sie die Einschätzungen anderer Menschen über Sie.

Zielgruppe:
Gruppen von 10 Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen.

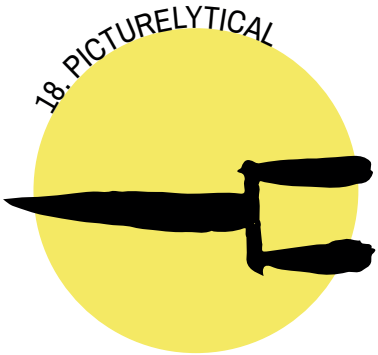
Dauer:
30 - 40 Minuten.

Methodik Schritt für Schritt:
1. Teilen Sie ein Blatt Papier in 3 Abschnitte. Zeichnen Sie im mittleren Abschnitt ein Selbstporträt. In den rechten Teil schreiben Sie Ihre Stärken und in den linken Teil schreiben Sie, was Sie an sich verbessern möchten. Falten Sie den linken und den rechten Abschnitt zurück, so dass nur das Bild zu sehen ist.
2. Suchen Sie sich einen Partner und zeigen Sie ihm die Zeichnung. Achten Sie darauf, dass er nicht sehen kann, was Sie geschrieben haben. Der Partner muss beschreiben, was er an Ihnen positiv findet und was Sie verbessern sollten.
3. Vergleichen Sie, was Sie über sich selbst geschrieben haben, mit dem, was Ihr Partner über Sie wahrnimmt, und denken Sie darüber nach.
4. schreiben Sie ermutigende Worte und Sätze auf Zettel und hängen Sie sie

gut sichtbar im Raum auf. Zum Beispiel: “Ich kann”, “Ich liebe mich selbst”, “Ich schätze mich so, wie ich meine Freunde und Familie schätze”.
HINWEIS: Schlagen Sie den Teilnehmern vor, diese Sätze im Laufe der Woche zu wiederholen, um sich selbst zu ermutigen.

Benötigte Ressourcen:
*Papier
* Bunte Stifte oder Buntstifte.
*Bleistifte
*Klebeband, um die Worte der Ermutigung an die Wand zu kleben.
*Ein großer ruhiger Raum mit Tischen und Stühlen

Herausforderungen:
Erkennen Sie sich selbst so an, wie Sie sind.



18. PICTURELYTICAL

Schlüsselwörter:
Meinungsäußerung; Lehrstile und Moderation

Zielsetzungen:
*Lernen Sie verschiedene Lehr- und Moderationsstile kennen und wie Sie sie anwenden können.
*Meinungen klar und respektvoll ausdrücken.
*Zuhören, was andere denken.

Zielgruppen:
Gruppen von Personen, die unterrichten und moderieren.
Gruppen von Personen, die über ein bestimmtes gemeinsames Thema diskutieren.

Dauer:
20-30 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Legen Sie mehrere Bilder, die verschiedene Unterrichtsstile zeigen, auf den Boden.
2. Bitten Sie die Teilnehmer, sich die Bilder anzusehen und sich neben das Bild zu stellen, dem sie zustimmen oder mit dem sie sich am wohlsten fühlen.
3. Jeder Teilnehmer sollte erklären, warum er dieses bestimmte Bild gewählt hat.
4. Erklären Sie, dass es keine richtige oder falsche Antwort gibt und dass alle Bilder gute Unterrichtsmethoden zeigen.

HINWEIS: Diese Methode kann auch mit geschriebenen Worten anstelle von Bildern verwendet werden.
Dieselbe Methode kann auch für andere Themen verwendet werden. Wenn das Thema zum Beispiel 'Was bedeutet Demokratie?' lautet, können die vorgegebenen Wörter FREIE WÄHLEN, FRIEDEN, FREIHEIT, KEINE KORRUPTION sein.

Benötigte Ressourcen:
*Bilder, die verschiedene Unterrichtsstile zeigen.
* Ein ausreichend großer Raum für die Anzahl der Teilnehmer, die die Aktivität durchführen wollen.

Herausforderungen:
Seien Sie sich möglicher Konflikte bewusst, wenn Sie diese Methode bei kontroversen Themen anwenden.

19. WO STEHEN SIE?

Schlüsselwörter:
Diskussion; Meinungsäußerung; Meinungsunterschiede

Zielsetzungen:
*Entwicklung von Fähigkeiten in der Diskussion und Argumentation.
*Respektieren Sie die Meinungen anderer.
*Respektvoll seine Meinung äußern

Zielgruppen:
Gruppen von Migranten. Personen mit schwachen Sprachkenntnissen können sich mit Hilfe der Körpersprache beteiligen oder ihre Meinung durch ihre Position im Raum zum Ausdruck bringen.

Dauer:
50 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Eröffnen Sie den Denkprozess mit einer Frage, z.B. “Was ist Demokratie?
2. Geben Sie den Teilnehmern 1-2 Minuten Zeit, um ihr Verständnis von Demokratie auf ein Post-it zu schreiben. Sie sollten das Post-it auf ein Flipchart kleben und laut vorlesen, was sie geschrieben haben.
3. Bitten Sie die Teilnehmer, sich eine Linie vorzustellen, die durch die Mitte des Raumes verläuft. Auf den gegenüberliegenden Seiten der imaginären Linie kleben Sie ein Stück Papier auf den Boden, auf dem AGREE oder DISAGREE steht.

Bitten Sie die Teilnehmer, aufzustehen und eine Reihe zu bilden. Erklären Sie, dass Sie die Aussagen auf dem Flipchart vorlesen werden. Wenn ein Teilnehmer der Aussage zustimmt, sollte er sich auf die Seite ANSTIMMEN stellen; wenn er nicht zustimmt, sollte er sich auf die Seite ABSTIMMEN stellen.
5. Weisen Sie die Teilnehmer darauf hin, dass sie sich entsprechend ihrer Zustimmung oder Ablehnung der Aussagen aufstellen sollen. Je näher sie an der imaginären Linie stehen, desto weniger stark stimmen sie der Aussage zu oder lehnen sie ab.
6. Nach jeder Aussage findet eine kurze Diskussion statt, in der der Verfasser der Aussage seinen Standpunkt erläutert und die anderen darüber nachdenken und erklären, warum sie sich entschieden haben, dort zu stehen, wo sie stehen. Während dieses Prozesses ist es möglich, dass die Teilnehmer ihre Meinung und damit ihre Position ändern.
7. nachdem Sie alle Aussagen durchgelesen haben, bringen Sie die Gruppe für eine Diskussion und Nachbesprechung wieder zusammen. Ein Anstoß dazu könnten die folgenden Fragen sein:
War eine der Fragen schwierig zu beantworten, weil es schwer war, eine Entscheidung zu treffen? Waren Sie überrascht über das Ausmaß der Meinungsverschiedenheiten bei einigen Fragen? Gibt es “richtige” oder “falsche” Antworten oder ist das nur eine Frage der persönlichen Überzeugung?

Benötigte Ressourcen:
*Zwei Zettel mit den Worten AGREE und DISAGREE.
*Post-its
*Stifte und Bleistifte
*Flipchart
*Platz, damit sich die Teilnehmer bewegen können

Herausforderungen:
Achten Sie bei der Vorbereitung der Aussagen auf das Profil der Teilnehmer; achten Sie darauf, inwieweit die Teilnehmer das Thema kennen und das Vokabular verstehen; wählen Sie kein Thema, das zu Konflikten unter den Teilnehmern führen könnte.

20. MEIN LIEBLINGSSTÜCK KÖRPERTEIL

Schlüsselwörter:
Eisbrecher

Zielsetzung:
*Kennenlernen der anderen Teilnehmer.
*Ein positives, ruhiges und vertrauensvolles Umfeld vor Beginn eines Workshops schaffen.

Zielgruppen:
Gruppen von Migranten, eventuell aufgeteilt in geschlechtsspezifische Gruppen. Geeignet für alle Altersgruppen und Geschlechter.

Dauer:
15 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie die Teilnehmer, an ihren liebsten oder wichtigsten Körperteil zu denken oder einfach an etwas, das sie an ihrem Aussehen besonders mögen. Sie schreiben es entweder auf oder zeichnen es.
2. Teilen Sie die Teilnehmer in Paare ein und bitten Sie sie, sich gegenseitig vorzustellen, indem sie über ihren Körperteil sprechen.
3. Bitten Sie jeden Teilnehmer, seinen Partner vorzustellen.

HINWEIS: Es ist möglich, Fotos von verschiedenen Körperteilen oder Menschen mit unterschiedlichem Aussehen zu verwenden und die Teilnehmer zu bitten,

daraus auszuwählen.
Wenn es jemandem unangenehm ist, diese Übung mit einer Person eines anderen Geschlechts durchzuführen, können Sie die Übung in nach Geschlechtern getrennten Gruppen durchführen.

Benötigte Ressourcen:
*A4-Papier
*Buntstifte
*Bleistifte
*Stifte
*Flipcharts

Herausforderungen:
Seien Sie sich der Teilnehmer bewusst, denen es unangenehm ist, über ihre Körperteile zu sprechen .

21. UNERWARTETE SITUATION

Schlüsselwörter:
Umgang mit unerwarteten Situationen; Überwindung von Herausforderungen

Zielsetzungen:
*Umgang mit unerwarteten Situationen beim Unterrichten einer Sprachklasse.
*Erwerb neuer Kommunikations-, Unterrichts- und Moderationsfähigkeiten

Zielgruppen:
Gruppen von Migranten in einer Sprachklasse.

Dauer:
60 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Begrüßen Sie die Schüler in der Klasse und erklären Sie, dass es eine unerwartete Situation gibt, die bedeutet, dass der Unterricht anders als geplant ablaufen wird.
2. Bitten Sie die Teilnehmer, sich in einen Kreis zu setzen. Geben Sie einem Teilnehmer einen Ball und bitten Sie ihn, ein Wort in der Zielsprache zu sagen. Dann soll er den Ball einem anderen Teilnehmer zuwerfen, der ein Wort in der Zielsprache sagen muss, das mit dem letzten Buchstaben des vorherigen Wortes beginnt oder ein Wort aus der gleichen Wortkategorie.
3. Üben Sie die Verwendung dieser Wörter, indem Sie Sätze mit ihnen bilden, sie zeichnen oder vorspielen.
4. Üben Sie weitere Vokabeln, indem Sie auf Gegenstände im Klassenzimmer

zeigen und die Teilnehmer auffordern, sie in der Zielsprache zu benennen.

Benötigte Ressourcen:
*Ball
*Papier
*Buntstifte
*Bleistifte

Herausforderungen:
Es ist möglich, dass die Teilnehmer unglücklich darüber sind, dass die Lektion anders verläuft als erwartet. In diesem Fall müssen Sie entscheiden, ob Sie die Stunde fortsetzen oder abbrechen.

22. RECYCLO GARBO DEMO

Schlüsselwörter:
Recycling; Mülltrennung

Zielsetzungen:
*Lernen der verschiedenen Arten von Abfall.
*Lernen, wie man Müll trennt und wo man ihn recycelt.
*Verstehen, warum Recycling wichtig ist.
*Schonung der Umwelt

Zielgruppen:
Migrantengemeinschaften. Geeignet für alle Altersgruppen. Menschen mit einfachen bis fortgeschrittenen Sprachkenntnissen.

Dauer:
60 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Fragen Sie die Teilnehmer, ob sie wissen, wie man Müll richtig trennt. Passen Sie den Workshop je nach ihren Antworten an.
2. Präsentieren Sie, wie man Müll richtig trennt. Dies kann mit Hilfe einer Powerpoint-Präsentation und Handouts mit den entsprechenden Informationen geschehen.
3. Zeigen Sie die verschiedenen Beispiele für tatsächlichen Müll. Zeigen Sie die verschiedenen Mülltonnen und erklären Sie, welche Art von Müll in die jeweilige Tonne gehört.

4. Legen Sie den Müll auf den Boden und die Teilnehmer müssen ihn richtig trennen.
5. Sobald der Müll richtig getrennt wurde, müssen Sie ihn in die richtige Tonne werfen.

HINWEIS: Anstelle von echtem Müll können Sie auch Bilder von Müll verwenden. Sie können auch farbiges Papier anstelle von Mülleimern verwenden und die Teilnehmer legen den Müll neben das entsprechende Stück farbiges Papier.

Benötigte Ressourcen:
*Powerpoint-Präsentation
*Handouts
*Echte Abfälle oder Bilder von Abfällen
*Verschiedene Boxen, die als Mülleimer oder farbiges Papier dienen

Herausforderungen:
Stellen Sie sicher, dass die Teilnehmer die verwendete Sprache verstehen. Wenn ihre Sprachkenntnisse schwach sind, müssen Sie die Handouts auch in ihrer Sprache verfassen.

23. ZEITSPAREND

Schlüsselwörter:
Zeit; Termine; Verabredungen; Fristen

Zielsetzungen:
*Lernen, was Zeit ist und welche Bedeutung sie in unserem Leben hat.
*Verbesserung des Zeitmanagements.

Zielgruppen:
Gruppen von Migranten.

Dauer:
90 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Führen Sie das Thema mit kurzen Präsentationen ein, in denen Sie erklären, was Zeit ist, wie wichtig sie ist und welche Auswirkungen sie hat.
2. Führen Sie verschiedene Übungen durch, die die Bedeutung eines guten Zeitmanagements veranschaulichen und die Auswirkungen eines schlechten Zeitmanagements aufzeigen.
3. Führen Sie verschiedene Übungen durch, die den Teilnehmern helfen, ihre Zeit besser zu planen und zu verwalten.
4. Diskutieren Sie über Zeit und Zeitplanung.

Benötigte Ressourcen:
*Powerpoint-Präsentation, die der Leiter des Workshops erstellt hat.

*Aktivitäten für die Teilnehmer, die im Vorfeld des Workshops vom Leiter geplant wurden.
*Uhr oder Uhr
*Kalender

Herausforderungen:
Es ist notwendig, sich der kulturellen Unterschiede in Bezug auf das Zeitkonzept bewusst zu sein.

24.ICH, DU, WIR

Schlüsselwörter:
Kommunikation; Konfliktvermeidung; Bedürfnisse; Gefühle; unterschiedliche Wahrnehmungen; Kommunikationsmittel

Zielsetzungen:
*Erlernen der Techniken der strategischen Kommunikation.
*Entwicklung von Fähigkeiten in der strategischen Kommunikation.
* Sich seiner Gefühle und Bedürfnisse bewusst werden und wie man sie kommuniziert.

Zielgruppen:
Kleine Gruppen von gleichgeschlechtlichen Migranten. Ein hohes Maß an Sprachkenntnissen ist erforderlich.

Dauer:
60 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Stellen Sie den Teilnehmern die folgenden Fragen:
 a. Was ist eine “Ich-Rede”, eine “Sie-Rede” und eine “Wir-Rede”?
 b. Was ist der Unterschied zwischen der Kritik an einem Verhalten und der Kritik an der Persönlichkeit einer Person?
2. Erklären Sie das Konzept von “ICH-REDE, DU-REDE und WIR-REDE”.
I SPEECH ist eine Technik der strategischen Kommunikation. Sie bietet die Möglichkeit, Bedürfnisse und Wünsche auf konstruktive und konkrete Weise auszudrücken. I SPEECH bezieht Verhalten und Gefühle mit ein, ohne die Person zu vernachlässigen. Es führt nicht zu einer Konfliktvermeidung, sondern es geht darum, die Kommunikationskanäle zu öffnen, um die ursprünglichen Gründe für den Konflikt zu besprechen. I SPEECH zeigt die Bereitschaft, zu kommunizieren und nach für beide Seiten akzeptablen Lösungen zu suchen. Mit I SPEECH kritisieren wir das Verhalten, nicht die Persönlichkeit.
Aufbau von I SPEECH
a. “Wenn ich sehe, dass Sie...” Wir sprechen über die Handlung der anderen Person.

b. "...ich fühle"... oder... " Ich wünsche....Wir sprechen über unsere eigene Reaktion ohne Selbstanklage oder Rechtfertigung.
c. "Ich wünschte..." oder "Ich möchte... Wir sprechen über das Ergebnis, das wir uns wünschen, ohne es zu fordern.
Zum Beispiel:
Wenn Sie mir sagen, ich solle den Mund halten, fühle ich mich verletzt. Ich wünschte, wir könnten reden und Sie würden mir sagen, was Sie wirklich stört.
Vergleich von ICH-REDE, DU-REDE und WIR-REDE:
Beispiel für YOU SPEECH
"Okay Nikola, kannst du aufhören zu reden? Du bist wirklich rücksichtslos!"
Beispiel für WIR-SPRACHE
"Wir alle wissen, dass Nikola rücksichtslos ist und nie zuhört, wenn andere sprechen."
Beispiel für ICH-REDE
"Nikola, es stört mich wirklich, wenn Sie mich unterbrechen, denn das gibt mir das Gefühl, dass ich nicht respektiert werde. Ich möchte gehört werden und mir ist Ihre Meinung wichtig."
3. Arbeiten Sie in Zweiergruppen an der folgenden Übung.
Denken Sie an eine Situation, die Sie wütend gemacht hat, und erklären Sie Ihrem Partner die Umstände. Mit Hilfe eines Rollenspiels muss der Partner seine spontane Reaktion wiedergeben. Anschließend sollten sie ihren Ärger in einer Ich-Botschaft formulieren.
4. Setzen Sie die Gruppe in einen Kreis und bitten Sie jeden, die folgenden Aussagen zu vervollständigen: "In der Kommunikation mit Menschen mag ich es nicht, wenn jemand....." Sie sollten dann sagen: "In dieser Art von Situation reagiere ich....."
5. Bitten Sie die Teilnehmer, während sie noch im Kreis sitzen, eine lobende Nachricht an jemanden, den sie kennen, auf ein Blatt Papier zu schreiben. Legen Sie die Botschaften in den Hut. Nehmen Sie eine Nachricht nach der anderen heraus und lesen Sie sie laut vor. Die Teilnehmer müssen feststellen, ob die Botschaft in ICH SPRECHE formuliert ist. Wenn nicht, sollten sie sagen, wie sie sie in I SPEECH formulieren würden.

HINWEIS: Es empfiehlt sich, diese Aktivität zunächst in einer Gruppe zu üben, in der Konflikte unwahrscheinlich sind. Wenn die Teilnehmer nicht über eine Situation sprechen möchten, die sie wütend macht, können sie die Übung alleine durchführen und die Situation auf ein Blatt Papier schreiben oder sogar zeichnen.

Benötigte Ressourcen:
*Ein Blatt Papier für jeden Teilnehmer
*Stifte oder Bleistifte
*Ein Hut oder eine Tasche für die dritte Übung

Herausforderungen:
Während dieser Übung kann es zu Konflikten zwischen den Teilnehmern kommen. Sie müssen gut darauf vorbereitet sein, mit einer solchen Situation umzugehen.

25. SEIEN SIE NICHT SCHÜCHTERN

Schlüsselwörter:
Kommunikation; schüchterne Teilnehmer; vertrauensvolle Umgebung

Zielsetzungen:
*Eine sichere und vertrauensvolle Umgebung schaffen.
* Den Teilnehmern das Vertrauen geben, ihre Meinung zu sagen.

Zielgruppen:
Gruppen von gebildeten, aber schüchternen Migranten, die eine gemeinsame Sprache sprechen.

Dauer:
30 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Sprechen Sie mit den Teilnehmern und geben Sie ihnen vielleicht einen Eisbrecher, damit sie sich in der Gruppe wohlfühlen.
2. Nennen Sie ein Thema, das Sie gerne diskutieren möchten.
3. Geben Sie den Teilnehmern Stifte und Papier und bitten Sie sie, aufzuschreiben, was sie über das Thema denken. Sie können ihren Namen auf das Blatt schreiben, wenn sie möchten.
4. Legen Sie die Aussagen in einen Kasten.
5. Lesen Sie jede Aussage einzeln vor und fordern Sie die Teilnehmer auf, sie zu diskutieren.
HINWEIS: Schritt 5 kann ausgelassen werden, wenn die Teilnehmer sehr schüchtern sind.

Benötigte Ressourcen:
*Bleistifte
*Papier
*Kiste
*Ein vorbereiteter Eisbrecher (optional)

Herausforderungen:
Einige der Teilnehmer sind vielleicht noch zu schüchtern, um ihre Meinung zu äußern

26. KONFLIKTMANA

Schlüsselwörter:
Kommunikation; Konfliktvermeidung

Zielsetzungen:
*Die Ursachen von Konflikten verstehen.
*Erfolgreiche Konfliktbewältigung.

Zielgruppe:
Kleine Gruppen von Migranten, aufgeteilt nach Geschlecht. Ein gutes Niveau der Zielsprache ist erforderlich.

Dauer:
145 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Führen Sie das Thema mit Hilfe einer Powerpoint-Präsentation ein. Die Präsentation sollte beinhalten, warum es zu Konflikten kommt und was die Hindernisse für die Kommunikation sind.
Mögliche Erklärungen:
a) Semantische Barrieren können zu Missverständnissen führen; der Empfänger der Nachricht versteht möglicherweise nicht richtig, was der Sprecher meint.
b) Konflikte können auch durch individuelle Vorurteile, Werte und Haltungen verursacht werden. Definieren Sie den Begriff “Vorurteil” und zeigen Sie, dass Vorurteile in beide Richtungen wirken können. Nennen Sie das Beispiel von Migrantengemeinschaften. Oft gibt es Vorurteile gegen sie aus ihrem Gastland,

aber auch die Migrantengemeinschaften haben ihre eigenen Vorurteile gegen ihr Gastland.

2. Führen Sie Rollenspiele zu Konfliktsituationen durch, die für die Teilnehmer nachvollziehbar sein müssen. Bereiten Sie diese Rollenspiele im Voraus vor.

3. Diskutieren Sie die Situationen und Rollenspiele und weisen Sie darauf hin, wo individuelle Wahrnehmungen und Vorurteile eine Rolle in dem Konflikt gespielt haben.

4. Leiten Sie die Teilnehmer an, selbst nach Lösungen zu suchen; fragen Sie sie, wie sie den Konflikt bewältigen würden; machen Sie ihnen ihre eigenen Fähigkeiten zur Konfliktbewältigung bewusst - ob sie konstruktiv oder destruktiv sind. Stellen Sie nach dieser Diskussion Möglichkeiten zur Konfliktlösung oder -vermeidung vor.

HINWEIS: Wenn niemand das Rollenspiel durchführen möchte, können Sie die Situation vorlesen und dann mit der Diskussion fortfahren. Nennen Sie das Rollenspiel nicht 'Spiel', denn das könnte die Teilnehmer davon abhalten, es durchzuführen.

Benötigte Ressourcen:

Powerpoint-Präsentation

Herausforderungen:

Die Rollenspiele könnten zu echten Konflikten führen; seien Sie bereit zu vermitteln, wenn dies der Fall ist.

27. DIE KATZE IM SACK

Schlüsselwörter:
Erwartungen; Fantasie; Realität; Annahmen; Ängste

Zielsetzungen:
*Ein Gespräch über Erwartungen und Annahmen im Vergleich zur Realität beginnen.
*Verstehen des Gegensatzes zwischen Annahmen und Realität.
*Entwicklung von Vertrauen innerhalb der Gruppe.

Zielgruppen:
Geeignet für alle Gruppen und Altersgruppen. Auch für Kinder empfohlen.

Dauer:
15 Minuten (je nach Größe der Gruppe)

Methodik Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich in einen Kreis zu setzen. Legen Sie für jede Person ein eingepacktes Geschenk in die Mitte.
2. Jeder Teilnehmer nimmt ein Geschenk und rät, ohne es zu öffnen, was sich in dem Paket befindet.
3. Erlauben Sie den Teilnehmern nach 2 Minuten des Ratens, ihr Geschenk zu öffnen. Fragen Sie sie, ob sie richtig geraten haben, was es war, ob sie etwas anderes erwartet haben und wie sie über ihr Geschenk denken.

HINWEIS: Es ist möglich, Gegenstände mit symbolischem Wert zu verwenden.

Benötigte Ressourcen:
Hübsch verpackte Gegenstände

Herausforderungen:
Keine

28. FEUERBALL

Schlüsselwörter:
Gefühle; Emotionen; Ängste; Meinungen; Konfliktlösung

Zielsetzungen:
*Hilfe bei der Konfliktlösung.
*Umgang mit Emotionen und Ängsten.
*Nachdenken über eine Situation, die uns emotional beeinflussen kann, und darüber, wie verschiedene “Auswege” möglich sind.
*Aufbau von Empathie innerhalb der Gruppe.

Zielgruppen:
1 Person allein oder eine Gruppe. Sowohl für Erwachsene als auch für Kinder geeignet.

Dauer:
1-3 Minuten pro Teilnehmer.

Methodik Schritt für Schritt:
1. Geben Sie jedem Teilnehmer einen Tennisball.
2. Machen Sie das Licht aus.
3. Sagen Sie in einem langsamen, ruhigen Ton das Folgende:
Schließen Sie die Augen und atmen Sie bewusst und tief. Atmen Sie durch Ihre Nase ein und durch Ihren Mund aus. Nehmen Sie den Ball in Ihre Hände und nehmen Sie ganz bewusst seine Oberfläche wahr. Was spüren Sie? Wie fühlen Sie sich? Beschreiben Sie in Ihren Gedanken, was Sie fühlen. Kleben Sie

all diese Gefühle auf die Oberfläche des Balles. Bedecken und füllen Sie den Ball mit all den Gefühlen und Empfindungen, die Ihnen jetzt gerade einfallen. Verbinden Sie diese Gefühle und Empfindungen mit einer Farbe, einem Geruch, geben Sie ihnen einen Namen. Halten Sie den Ball fest; kontrollieren Sie ihn. Stellen Sie sich vor, dass der Ball jetzt warm wird, angenehm warm, und langsam wird er wärmer und wärmer, bis er anfängt, heiß zu werden und zu brennen. Atmen Sie tief, sehr tief, und.....
OPTION 1 - pusten Sie und löschen Sie das Feuer
OPTION 2 - geben Sie den Ball an die Person zu Ihrer Linken weiter
OPTION 3 - werfen Sie den Ball von sich weg
Diskutieren Sie die Gefühle auf der Oberfläche des Balls, wie die Teilnehmer die Aktivität empfunden haben und warum sie am Ende der Übung entschieden haben, was sie mit dem Ball gemacht haben.

Benötigte Ressourcen:
1 Tennisball pro Teilnehmer

Herausforderungen:
Keine

29. PICTOGRAM

Schlüsselwörter:
Eisbrecher; Gefühl der Zugehörigkeit; Gemeinsame Basis

Zielsetzung:
*Vertrauen und ein Gefühl der Zugehörigkeit innerhalb der Gruppe gewinnen.
*Über sich selbst sprechen, ohne direkte Fragen beantworten zu müssen.
* Gemeinsamkeiten mit den Mitgliedern der Gruppe finden.

Zielgruppen:
Gruppen von Kollegen

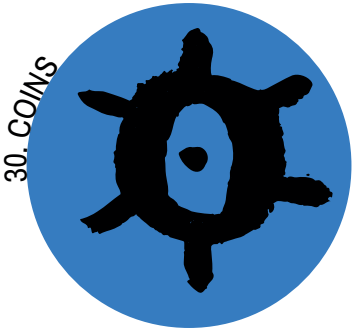
Dauer:
2-5 Minuten pro Teilnehmer (der Trainer kann eine Obergrenze festlegen)

Methodik Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie jeden Teilnehmer, ein Bild oder einen Gegenstand auszuwählen.
2. Der Teilnehmer sollte erklären, warum er dieses spezielle Bild oder Objekt gewählt hat und welche Verbindung er dazu hat.

HINWEIS: Jeweils ein Teilnehmer spricht und die anderen müssen zuhören, ohne Fragen zu stellen oder Kommentare abzugeben. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Es geht nicht um ein Gespräch, sondern darum, zuzuhören, was der Kollege mitteilen möchte. Es ist wichtig, dass Sie Bilder oder Objekte auswählen, die die Teilnehmer in irgendeiner Weise assoziieren.

Benötigte Ressourcen:
*Karten
*Bilder
*Gegenstände

Herausforderungen:
Je besser sich die Gruppenmitglieder kennen, desto größer ist die Gefahr, dass die Teilnehmer in ein Gespräch verwickelt werden und mehr als die für die Übung vorgesehene Zeit benötigen. Ein sehr gutes Zeitmanagement und Moderationsfähigkeiten sind daher unerlässlich.



30. MÜNZEN

Schlüsselwörter:
Eisbrecher; Gemeinsamkeiten finden; Erinnerungen; Gefühl der Zugehörigkeit

Zielsetzung:
*Vertrauen und ein Gefühl der Zugehörigkeit innerhalb der Gruppe gewinnen.
*Über sich selbst sprechen, ohne direkte Fragen beantworten zu müssen.
*Gemeinsamkeiten mit den Mitgliedern der Gruppe finden.

Zielgruppen:
Gruppen von Kollegen

Dauer:
2-5 Minuten pro Teilnehmer (der Trainer kann eine Obergrenze festlegen)

Methodik Schritt für Schritt:
1. Jeder Teilnehmer nimmt eine Münze aus der Schachtel, sieht sich das Ausgabedatum an und erzählt der Gruppe etwas, das in diesem Jahr in seinem Leben passiert ist.

HINWEIS: Jeweils ein Teilnehmer spricht und die anderen müssen zuhören, ohne Fragen zu stellen oder Kommentare abzugeben. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Es geht nicht um ein Gespräch, sondern darum, zuzuhören, was der Kollege mitteilen möchte.

Benötigte Ressourcen:
*Kiste mit Münzen aus verschiedenen Ländern mit unterschiedlichen Daten, die nicht älter sind als das Durchschnittsalter der Teilnehmer.

Herausforderungen:
Je besser sich die Gruppenmitglieder kennen, desto größer ist die Gefahr, dass die Teilnehmer in ein Gespräch verwickelt werden und mehr als die für die Übung vorgesehene Zeit benötigen. Ein sehr gutes Zeitmanagement und Moderationsfähigkeiten sind daher unerlässlich.

31. NUR DREI FRAGEN

Schlüsselwörter:
Empathie; Teambildung; Zuhören

Zielsetzungen:
*Persönliche Informationen weitergeben.
*Aufbau einer sicheren Atmosphäre.

Zielgruppe:
Jede Gruppe, die sich regelmäßig trifft, um gemeinsam zu lernen oder zu arbeiten.

Dauer:
20-30 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Teilen Sie die Teilnehmer in Zweiergruppen ein. Der erste stellt sich vor und beantwortet drei Fragen, die ihm von seinem Partner gestellt werden. Der Partner muss die Antworten auswendig lernen oder aufschreiben. Tauschen Sie die Rollen.
2. Stellen Sie Ihren Partner anhand dieser Informationen dem Rest der Gruppe vor. Dann stellen Sie sich selbst der Gruppe vor.

HINWEIS: Die drei Fragen können auch persönlich sein, z.B. “Was sind Ihre Stärken?

Benötigte Ressourcen:
keine
Herausforderungen:
keine

32. SAG ES MIR!

Schlüsselwörter:
Eisbrecher; Vertrauen aufbauen; Empathie

Zielsetzung:
* Herausfinden, wie jemand wirklich fühlt.
*Den Menschen das Gefühl geben, dass ihre Gefühle wichtig sind.

Zielgruppe:
Einzelpersonen oder kleine Gruppen von Menschen, die sich regelmäßig treffen. Es ist besonders für Online-Gruppen zu empfehlen.

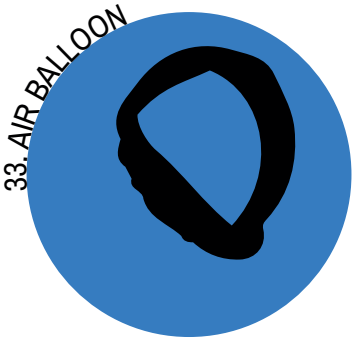
Dauer:
5 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Sagen Sie vor Beginn einer Schulung oder eines Workshops zu jedem Teilnehmer: “Erzählen Sie mir, wie es Ihnen geht” oder “Erzählen Sie mir, wie Ihre Woche verlaufen ist”. Erlauben Sie ihnen, ohne Unterbrechung zu sprechen.
2. Nachdem jeder Teilnehmer die Gelegenheit hatte, zu sagen, wie es ihm wirklich geht, beginnen Sie mit der Schulung oder dem Workshop.

HINWEIS: Die Frage sollte systematisch und bewusst vor jeder Sitzung gestellt werden. Sie gibt den Teilnehmern das Vertrauen, dass ihre Gefühle ernst genommen werden, was für ein effektives Lernen unerlässlich ist.

Benötigte Ressourcen:
keine

Herausforderungen:
Der Trainer muss ein sehr gutes Zeitmanagement haben. Es besteht die Gefahr, dass die Diskussion über persönliche Probleme zu lange dauert.



33. LUFTBALLON

Schlüsselwörter:
Vorbereitung auf die Arbeit; Eisbrecher; Motivation

Zielsetzung:
*Eine entspannte, angenehme Atmosphäre schaffen.
*Vermeidung von Spannungen und negativen Gedanken.

Zielgruppen:
Jede Gruppe, aber nicht Menschen, die ein traumatisches Ereignis erlebt haben.

Dauer:
5-10 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich einen Platz im Raum zu suchen und sich dort hinzustellen.
2. Sagen Sie ihnen, sie sollen die Augen schließen und sich auf ihre Atmung konzentrieren.
3. Sagen Sie ihnen, dass sie sich einen riesigen Luftballon vorstellen sollen. Sie sollen sich vorstellen, ihn mit all ihren Problemen, Spannungen und schlechten Gedanken zu füllen.
4. Sagen Sie ihnen nach 2 Minuten, dass der imaginäre Ballon mit all ihrem “negativen Ballast” gefüllt ist. Sie sollten den Ballon weit weg schweben lassen.
5. Fordern Sie die Teilnehmer auf, ihre Augen zu öffnen. Der eigentliche Workshop oder die Trainingseinheit kann nun beginnen.

HINWEIS: Diese Übung kann auch so durchgeführt werden, dass die Themen oder Gedanken in verschiedene Ballons aufgeteilt werden. Bei Personen mit Sehbehinderungen empfehlen wir, den Ballon zu beschreiben, ohne Farben zu erwähnen.

Benötigte Ressourcen:
Großer und gut belüfteter Raum

Herausforderungen:
Es besteht die Gefahr, dass vergangene Traumata geweckt werden. Verwenden Sie diese Aktivität nicht mit Personen, von denen bekannt ist, dass sie ein Trauma erlitten haben.

34. RADIKALREINIGUNG

Schlüsselwörter:
Teambildung; kollektive Entscheidungsfindung

Zielsetzungen:
*Förderung von Teamgeist und kollektiver Entscheidungsfindung.
*Vertrauen aufbauen.
*Fähigkeit zur effektiven Zusammenarbeit.

Zielgruppen:
Gruppen aller Altersgruppen

Dauer:
Variiert je nach Größe der Gruppe und der gewählten Reinigungsaktivität.

Methodik Schritt für Schritt:
1. Diskutieren Sie mit der Gruppe, was gereinigt werden muss. Stimmen Sie ab.
2. Planen Sie die Säuberungsaktion demokratisch, z.B. wer für die Säuberung welchen Bereichs verantwortlich ist, wer die Säuberung beaufsichtigen soll usw.
3. Führen Sie die Reinigungsaktion durch.

HINWEIS: Diese Übung kann auf verschiedene Weise durchgeführt werden. Statt zu putzen, könnte die Gruppe auch gemeinsam etwas kochen, etwas bauen, einen Raum organisieren usw. Die Hauptsache ist, dass die Gruppe gemeinsam eine Aktivität durchführt, die sie gemeinsam geplant hat.

G

Benötigte Ressourcen:
*Reinigungsmittel
*Besen
*Staubsauger
*Staubwedel usw.

Herausforderungen:
Es kann schwierig sein, alle Personen einer Gruppe in die Reinigungsarbeiten einzubeziehen. Es könnte zu einem Chaos kommen, wenn nicht alle Entscheidungen gemeinsam getroffen werden.

35. KREIS DER ERSTEN NATIONEN

Schlüsselwörter:
Feedback geben; Konfliktlösung; Problemlösung; Selbstdarstellung

Zielsetzungen:
*Förderung demokratischer und partizipativer Problemlösungen
*Auflösung der Hierarchie
*Erlauben, dass alle Teilnehmer sich und ihre Meinung äußern können
*langsame und schmerzfreie Konfliktlösungen

Zielgruppe:
Gruppen reifer junger Erwachsener und Erwachsener, die sich untereinander kennen und in ihrer Gruppe einen Konflikt erleben. Emotionale Reife ist unerlässlich. Empfehlenswert auch für Gruppen von Menschen, die in einem hierarchischen System arbeiten, das einen offenen Ausdruck von Gefühlen und Meinungen nicht zulässt. Nicht geeignet für Kinder und Jugendliche

Dauer:
30 - 180 Minuten, abhängig von der Gruppengröße, der Bekanntheit der Teilnehmer und dem Ausmaß des bestehenden Konflikts.

Methodik Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich in einen Kreis zu setzen. Sagen Sie ihnen, dass sie bequem sitzen sollen, da die Übung recht langwierig sein könnte.
2. Zeigen Sie der Gruppe den Gesprächsgegenstand.
3. Erklären Sie die Regeln des Spiels:

A) Nur die Person, die den Gegenstand in den Händen hält, darf sprechen.
B) Geben Sie den Gegenstand in der richtigen Reihenfolge von Person zu Person weiter - niemand darf ausgelassen werden.
C) Niemand darf unterbrechen.
D) Niemand darf den Kreis verlassen, bevor das Objekt an alle weitergegeben wurde.
4. Geben Sie den Gegenstand der ersten Person, die dann die Runde beginnt, indem sie ihre Gedanken, Gefühle und ihr Feedback zur Konfliktsituation äußert.
5. Lassen Sie den Gegenstand so lange in der Gruppe weiterreichen, bis der Konflikt beigelegt ist.

Hinweis: In der ersten Runde wird in der Regel protestiert und behauptet; in der zweiten und dritten Runde wird die Ursache des Problems aufgedeckt und ab der vierten Runde geht es um die Lösung des Problems. Dieser Prozess muss sich von selbst entwickeln können, ohne dass man eingreift. Es ist wichtig, dass alle oben genannten Regeln beachtet werden.

Benötigte Ressourcen:
*Ein wertvoller und stabiler Gegenstand
*Stühle oder eine Sitzgelegenheit, die es den Teilnehmern ermöglicht, über einen längeren Zeitraum bequem im Kreis zu sitzen
*Keine Telefone oder Kommunikationsgeräte sind im Kreis erlaubt

Herausforderungen:
Einige Teilnehmer halten sich möglicherweise nicht an die Regeln und können einige Teilnehmer einschüchtern. Eine unflexible Hierarchie, die keine Kommentare oder Kritik zulässt, könnte die Aktivität sabotieren. Es könnte zu heftigen Gefühlsausbrüchen kommen.

36. STRATEGISCHE KUGELN

Schlüsselwörter:
Organisation der Arbeitsagenda; Erwartungen der Teilnehmer

Zielsetzungen:
*Entwicklung eines Kurses/Workshops/Trainings, der den Bedürfnissen und Erwartungen der Teilnehmer entspricht.
*Evaluierung der Erreichung der Ziele des Kurses.

Zielgruppen:
Geeignet für alle Arten von Gruppen, auch für Kinder.

Dauer:
15 - 30 Minuten, abhängig vom Thema und der Reaktion der Gruppe

Methodik Schritt für Schritt:
1. Erklären Sie, dass nur die Person, die den Ball hält, sprechen darf. Wenn sie den Ball erhalten, sollte sich jeder Teilnehmer vorstellen und sagen, welche Erwartungen er an den Kurs/Workshop/die Trainingseinheit hat.
2. Geben Sie den Ball an einen Teilnehmer weiter. Sobald er mit dem Sprechen fertig ist, sollte er den Ball zu einer anderen Person werfen oder weitergeben. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Teilnehmer gesprochen haben.
3. Notieren Sie die wichtigsten Punkte auf dem Flipchart oder der Tafel.
4. Nachdem alle gesprochen haben, zeigen Sie den Plan für den Workshop / die Trainingseinheit / den Kurs und zeigen Sie auf, wie die Erwartungen der Teilnehmer erfüllt werden können. Wenn möglich, ändern Sie den Plan, um die

von den Teilnehmern angesprochenen Punkte zu berücksichtigen.
HINWEIS: Dies ist auch eine Gelegenheit, deutlich zu machen, welche Erwartungen nicht erfüllt werden können. Darüber hinaus bietet diese Übung die Möglichkeit, am Ende der Veranstaltung zu bewerten, inwieweit die Erwartungen der Teilnehmer zufriedenstellend erfüllt wurden.

Benötigte Ressourcen:
*Ein Tennisball
*Flipchart

Herausforderungen:
Die Teilnehmer können zu viele Erwartungen äußern, die nichts mit dem Thema zu tun haben, das der Trainer vorbereitet hat. Dies führt zu Frustration in der Gruppe und ist für den Trainer demoralisierend, wenn er nicht in der Lage ist, sein Programm anzupassen.

37. SPINNENNETZ

Schlüsselwörter:
Beteiligung; Dialog; Kreativität

Zielsetzungen:
*Ermutigung aller Teilnehmer von Workshops und Seminaren, sich an einer Diskussion zu beteiligen.
*Visualisierung der Kommunikation, die während der Diskussion stattfindet.

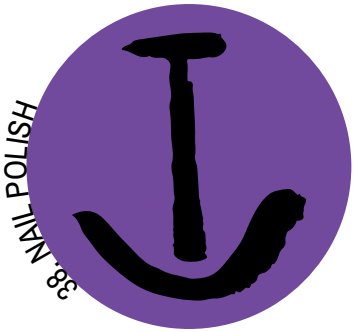
Zielgruppen:
Geeignet für alle Arten von Gruppen, auch für Kinder.

Dauer:
15 - 30 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich in einen Kreis zu stellen.
2. Führen Sie das Thema ein, während Sie ein Wollknäuel halten. Erklären Sie, dass jede Person das Wollknäuel festhalten muss, wenn sie spricht. Wenn jemand sprechen möchte, muss die Person, die gerade spricht, das Wollknäuel zu sich werfen und dabei das Ende der Wolle festhalten.
3. Betrachten Sie am Ende der Diskussion das "Spinnennetz" aus Wolle und diskutieren Sie diese sichtbare Verbindung und Kommunikation zwischen den Teilnehmern.

Benötigte Ressourcen:
Ein großes Wollknäuel

Herausforderungen:
Keine



38. NAGELLACK

Schlüsselwörter:
Persönliche Grenzen; Respekt; “Nein” sagen

Zielsetzungen:
*Anerkennen und Respektieren persönlicher Grenzen.
*Nein” sagen können.
*Respektieren des persönlichen Raums, des Geschmacks und der Meinung anderer und Äußerung der eigenen Meinung.

Zielgruppen:
Geeignet für alle Arten von Gruppen, auch für Kinder.

Dauer:
15 Minuten

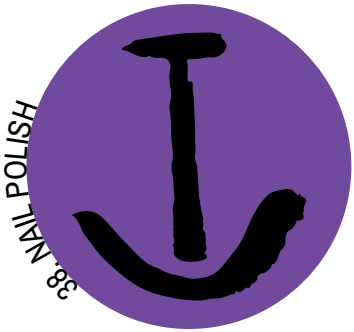
Methodik Schritt für Schritt:
1. Lassen Sie zu Beginn eines Workshops oder einer Schulungssitzung über persönliche Grenzen die Schachtel mit dem verschiedenfarbigen Nagellack an einem sichtbaren Ort stehen. Erwähnen Sie ihn nicht und verweisen Sie nicht darauf.
2. Führen Sie den Workshop oder die Trainingseinheit durch, in der Sie darüber nachdenken, wie wichtig es ist, “Nein” zu etwas zu sagen, das Ihnen Unbehagen bereitet, und wie Sie das “Nein” anderer anhören und akzeptieren können.
3. Erklären Sie den Teilnehmern, dass sie nun eine Übung durchführen werden. Jede Person muss einen der Nagellacke aus der Schachtel auswählen und

mitnehmen. Es sollte derjenige sein, den sie am meisten mögen.
4. Wenn jeder Teilnehmer eine Flasche in der Hand hat, bitten Sie ihn, sie zu öffnen und die Nägel der Person zu seiner Rechten zu lackieren.

HINWEIS: Die Reaktionen werden sofort und spontan sein. Die meisten Leute werden sich weigern und verschiedene Argumente anführen.

Benötigte Ressourcen:
Eine Schachtel mit etwa 25 Flaschen verschiedenfarbigen Nagellacks.

Herausforderungen:
Auch wenn die Teilnehmer sich nicht gegenseitig die Nägel lackieren sollten, könnten einige Teilnehmer die Übung als “invasiv” empfinden.



39. HULA-HOOP

Schlüsselwörter:
Persönliche Grenzen; Respekt; Zusammenleben

Zielsetzungen:
*Anerkennen und respektieren persönlicher Grenzen und wie man innerhalb dieser Grenzen zusammenlebt.
*Respektieren Sie den persönlichen Raum anderer.

Zielgruppen:
Geeignet für alle Arten von Gruppen, auch für Kinder.

Dauer:
10 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Stellen Sie sich der Gruppe ganz normal vor, während Sie einen Hula-Hoop-Reifen um sich herum halten. Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Namen zu sagen. Stellen Sie dann den Ablauf des Tages vor, während Sie durch den Raum gehen. Nehmen Sie dabei keinen Bezug auf den Hula-Hoop-Reifen.
2. Sagen Sie nach ein paar Minuten: “Heute habe ich, wie jeden Tag, mein Haus mit meinen persönlichen Grenzen verlassen. Ich habe nur beschlossen, sie ein wenig sichtbarer zu machen.’
3. Fragen Sie die Teilnehmer, ob sie ihre Grenzen mitgebracht haben und ob sie die Grenzen der anderen Teilnehmer sehen können.
4. Bitten Sie die Teilnehmer, sich einen Hula-Hoop-Reifen auszusuchen. Der

Durchmesser des Hula-Hoop-Reifens, den sie wählen, sollte den Abstand repräsentieren, den sie zwischen sich und jemand anderem einhalten möchten. Machen Sie deutlich, dass dieser Abstand nicht fest oder dauerhaft ist und von der Situation und den beteiligten Personen abhängt.

Benötigte Ressourcen:
Hula-Hoop-Reifen in verschiedenen Größen.

Herausforderungen:
Die Teilnehmer können stark gegen Körperkontakt oder Distanzierung reagieren

40. KONTOUREN

Schlüsselwörter:
Identität; Gefühle; Kreativität

Zielsetzungen:
*Ausdruck der Selbstwahrnehmung.
*Über Selbstbild und Selbstwertgefühl nachdenken.
*Das ausdrücken, was Sie als charakteristisch für Ihre physische Persona betrachten.

Zielgruppe:
Geeignet für alle Arten von Gruppen, insbesondere für Frauen und Kinder.

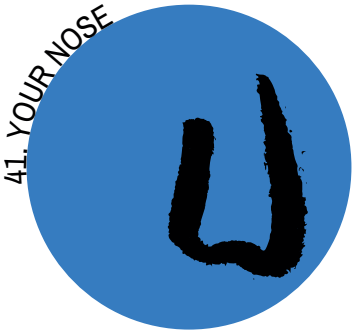
Dauer:
45 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Geben Sie jedem Teilnehmer ein Blatt Papier und teilen Sie die Gruppe in Zweiergruppen ein.
2. Ein Teilnehmer legt sich in seiner Lieblingsposition auf das Papier. Ihr Partner zeichnet mit einem Filzstift um sie herum. Tauschen Sie die Rollen.
3. Die Teilnehmer haben 15 Minuten Zeit, allein zu arbeiten und ein Selbstporträt in ihrer eigenen Silhouette zu zeichnen.
4. Jeder Teilnehmer stellt sich neben sein Selbstporträt. Die anderen Teilnehmer dürfen es betrachten, aber nicht kommentieren. Es ist möglich, über Ihr eigenes Selbstporträt zu sprechen.

HINWEIS: Das Selbstporträt muss kein realistisches Abbild sein und kann auch humorvoll oder abstrakt sein. Sie können die Bilder mit den bereitgestellten Bastelmaterialien verzieren.

Benötigte Materialien:
*Papierbögen 2m x 1,5m
*Bastelmaterial (zum Verzieren des Selbstporträts)
*Markierungsstifte

Herausforderungen:
Einige Teilnehmer benötigen möglicherweise viel Zeit, um ihr Selbstporträt fertig zu stellen, während andere die Übung vielleicht nicht mögen und sie schnell abschließen.



41. DEINE NASE

Schlüsselwörter:
Achtsamkeit; Entspannung; Harmonie

Zielsetzung:
*Entspannung in Vorbereitung auf oder nach der Ausführung einer stressigen Aufgabe.
* Innere Ruhe und Konzentration erreichen können.
*Schaffen einer entspannenden Atmosphäre.

Zielgruppe:
Geeignet für alle Arten von Gruppen, auch für Kinder.

Dauer:
15 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich auf den Boden zu setzen oder zu legen.
2. Sagen Sie langsam, deutlich und sanft das Folgende:
‘Legen Sie im Sitzen oder Liegen Ihre Hand auf Ihren Solarplexus und atmen Sie so ein, dass sich Ihre Hand auf und ab bewegt. Atmen Sie in den Bauch und nicht in die Brust. Lassen Sie die Schultern sinken, entspannen Sie Ihren Kiefer, richten Sie Ihren Rücken auf und legen Sie Ihre Zunge auf den Gaumen. Halten Sie dann ein Nasenloch mit dem Daumen zu und atmen Sie ein, dann halten Sie das andere Nasenloch mit dem Zeigefinger zu und atmen Sie aus”.

3. Wiederholen Sie die Übung, indem Sie abwechselnd das ein- und das ausatmende Nasenloch zuhalten.

HINWEIS: Diese Übung ist nicht einfach zu leiten. Sie müssen die Worte und den Tonfall im Voraus vorbereiten und üben.

Benötigte Ressourcen:
*Yogamatten
*Kissen
*Stühle

Herausforderungen:
Manche Menschen finden es schwierig, die Augen zu schließen oder sich richtig zu entspannen, wenn kein Vertrauen zwischen den Teilnehmern besteht.

42. ATME DEINE GEDANKEN WEG

Schlüsselwörter:
Balance; Achtsamkeit; Entspannung; Harmonie; Fokus

Zielsetzung:
*Ein Meeting oder eine Sitzung friedlich und in Harmonie mit Kollegen beenden.
*Die Bedeutung des inneren Friedens verstehen.

Zielgruppe:
Geeignet für alle Arten von Gruppen, auch für Kinder.

Dauer:
15-20 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie die Teilnehmer, einen Platz im Raum zu finden, an dem sie sich wohl fühlen. Sie können sitzen, stehen oder sich hinlegen.
2. Verdunkeln Sie den Raum, wenn möglich.
3. Bitten Sie die Teilnehmer, die Augen zu schließen und einige tiefe Atemzüge zu machen und alle Gedanken wie Wolken an sich vorbeiziehen zu lassen.
4. Bitten Sie sie, einen “Körper-Scan” durchzuführen, der beim Kopf beginnt und bis zu den Zehen reicht. Sprechen Sie langsam, deutlich und harmonisch und benennen Sie die Körperteile.
5. Sagen Sie den Teilnehmern, sie sollen fühlen/wahrnehmen, was jeder Teil ihres Körpers ihnen sagt, ohne zu urteilen. Bitten Sie sie, einen der Gedanken

auszuwählen - einen negativen oder intensiven - und zuzulassen, dass dieser Gedanke in den Vordergrund rückt.
6. Sagen Sie den Teilnehmern, dass sie tief einatmen sollen, während sie sich warme, helle Farben vorstellen und kältere, schärfere Farben ausatmen und den schlechten Gedanken erlauben, zu gehen.

Benötigte Ressourcen:
*Yogamatten
*Kissen
*Stühle

Herausforderungen:
Manche Menschen finden es schwierig, die Augen zu schließen oder sich richtig zu entspannen, wenn kein Vertrauen zwischen den Teilnehmern besteht.

43. EIN NEUER NAME

Schlüsselwörter:
Ideale; Vorbilder; Werte; Identität

Zielsetzung:
*Nachdenken darüber, was oder wer Sie gerne wären - welche Stärken Sie gerne hätten.
*Nachdenken über persönliche Ziele und Werte.
*Einigung der Gruppe und Förderung der Teamarbeit.

Zielgruppe:
Für alle Arten von Gruppen und für Einzelpersonen, auch in einem therapeutischen Kontext

Dauer:
1- 3 Minuten pro Teilnehmer

Methodik Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie die Teilnehmer, den Namen ihres Lieblingsfreundes/Familienmitglieds/Fernsehcharakters/Kollegen... zu nehmen und die Rolle dieser Person zu spielen; ihre Identität anzunehmen.
2. Bitten Sie sie, darüber nachzudenken, was sie an dieser Person mögen und welche Eigenschaften sie sich von ihr wünschen. Erklären Sie ihnen, dass sie sich dadurch in eine neue Person verwandeln und neue Fähigkeiten und Potenziale verkörpern können. Diese “neue” Person kann besser lernen und effektiver arbeiten.

3. Die Teilnehmer sollten der Gruppe kurz erzählen, wer sie sein wollen und warum.

HINWEIS: Anstatt die Teilnehmer zu bitten, einen Namen zu wählen, können sie auch ein Tier wählen, das sie bewundern, und zu diesem Tier “werden”.
Im Falle einer Gruppe, in der sich die Teilnehmer kennen, können Sie die Teilnehmer bitten, den Namen eines Kollegen anzunehmen und dessen Stärken und Tugenden zu übernehmen. In diesem Fall ist es eine sehr ermutigende Übung für den Teilnehmer, dessen Namen “geliehen” wird, denn er kann sehen, wie seine Kollegen ihn wahrnehmen und diese Anerkennung bestätigt seine persönlichen Stärken.

Benötigte Ressourcen:
Keine

Herausforderungen:
Keine

44. DIE GESCHICHTE MEINES NAMENS

Schlüsselwörter:
Gruppenzusammenhalt; Geschichtenerzählen; Empathie; Eisbrecher

Zielsetzung:
*Austausch von persönlichen Informationen, um den Zusammenhalt der Gruppe zu stärken.
*Gemeinsamkeiten mit Menschen finden, die scheinbar nichts gemeinsam haben.
* Sich an schwierige Namen erinnern.

Zielgruppen:
Gruppen von Erwachsenen, vorzugsweise mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund. Für kleine Kinder ist es nicht geeignet.

Dauer:
2-3 Minuten pro Person

Methodik Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie die Teilnehmer, ihren Namen auf ein einzelnes Blatt Papier zu schreiben.
2. Jede Person sollte sich vorstellen und muss ihren Namen deutlich aussprechen.
3. Fragen Sie jeden Teilnehmer nach der Bedeutung und Herkunft seines Namens, warum seine Eltern ihn gewählt haben und ob er seinen Namen mag oder nicht.

HINWEIS: Die Fragen sind nicht aufdringlich, so dass die Teilnehmer so viel oder so wenig erklären können, wie sie möchten. Erklären Sie den Teilnehmern, dass der Name ein wesentlicher Teil unserer Identität ist und dass wir, wenn wir über unsere Namen sprechen, auch über uns selbst sprechen können.
Benötigte Ressourcen:
*Papier
*Bleistifte

Herausforderungen:
Es besteht die Gefahr, dass einige Teilnehmer zu lange sprechen. Es empfiehlt sich, im Voraus zu vereinbaren, wie lange jeder Teilnehmer maximal sprechen darf.

45. SEIEN WIR KREATIV

Schlüsselwörter:
Entspannen; Kreativität; Kennenlernen von Gruppenmitgliedern

Zielsetzung:
*Sich durch Kreativität ausdrücken.
*Neue Ideen und Innovationen finden.
*Kennenlernen der anderen Gruppenmitglieder auf entspannende und kreative Weise.

Zielgruppen:
Gruppen von Erwachsenen oder Jugendlichen.

Dauer:
60-120 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Legen Sie die Bastelmaterialien auf einen zentralen Tisch und stellen Sie Tische oder Plätze für die Teilnehmer auf. Spielen Sie entspannende Hintergrundmusik.
2. Fordern Sie die Teilnehmer auf, die Materialien zu erkunden und diejenigen auszuwählen, die ihnen gefallen. Mit diesen Materialien können sie ihr "Kunstwerk" bauen, das sie oder ihre Person repräsentiert.
3. Am Ende der Zeit sollte jeder Teilnehmer sein Werk vorstellen und die anderen Teilnehmer können es betrachten, Fragen stellen oder Kommentare abgeben.

Benötigte Ressourcen:
Reichlich Mengen an
*Farbe
*Farbpinsel
*Wolle
*Nadeln
*Bleistifte
*Marker Stifte
*Papier
*Lehm
*Jedes andere Bastelmaterial

Herausforderungen:
Einige Teilnehmer könnten sagen: “Ich bin kein Künstler” oder “Ich bin sehr schlecht darin”. Sie müssen deutlich machen, dass es bei dieser Übung nicht darum geht, ein Künstler zu sein, sondern etwas herzustellen, das Sie repräsentiert.

46. SPEED DATE

Schlüsselwörter:
Eisbrecher; gegenseitiges Kennenlernen; Teambildung

Zielsetzung:
*Den Teilnehmern die Möglichkeit geben, sich in einer entspannten Umgebung kennenzulernen.
*Jeder Teilnehmer wird als Individuum betrachtet und nicht nur als Teil der Gruppe.

Zielgruppen:
Gruppen von Personen, die sich nicht kennen. Geeignet für alle Altersgruppen.

Dauer:
30 Minuten (für eine Gruppe von 12 Personen)

Methodik Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie die Teilnehmer, den normalen Raum zu verlassen und in einen anderen Raum oder ins Freie zu gehen.
2. Bitten Sie die Teilnehmer, sich den anderen Kollegen vorzustellen.
3. Sie sollen ihren Namen sagen und dann darf jeder Kollege ihnen eine Frage stellen, die sie beantworten. Sie stellen dann jedem Kollegen eine Frage.
4. Bieten Sie den Teilnehmern ein Getränk an.
HINWEIS: Die Aktivität muss unbedingt in einem Raum oder im Freien stattfinden, der nicht mit dem normalen Arbeitsplatz oder Schulungsraum verbunden ist. Die Aktivität sollte vor der Arbeit oder der Schulungssitzung stattfinden.

Benötigte Ressourcen:
*Kaffee
T*ea
*andere Getränke
*Ein Raum oder ein Platz im Freien, der nicht zum normalen Klassenzimmer/ Arbeitsplatz gehört

Herausforderungen:
Das Zeitmanagement ist wichtig, damit jeder genügend Zeit zum Sprechen hat und um zu verhindern, dass jemand zu lange spricht und damit die Aktivität übernimmt.

47. BABEL

Schlüsselwörter:
Kommunikation; Abwechselndes Sprechen; Zuhören; Eisbrecher

Zielsetzung:
*Erleben, was passiert, wenn alle reden und keiner zuhört.
*Einführung in ein Thema auf unterhaltsame, ungewöhnliche Weise

Zielgruppen:
Alle Gruppen. Geeignet für alle Altersgruppen.

Dauer:
15- 20 Minuten

Methodik - Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie einen Teilnehmer, aufzustehen und etwas über seinen Tag zu erzählen.
2. Fordern Sie eine zweite Person auf, das Gleiche zu tun, während die erste Person noch spricht.
3. Bitten Sie die dritte Person, das Gleiche zu tun, während die beiden anderen noch sprechen, und so weiter, bis jeder Teilnehmer gleichzeitig spricht.
4. Nachdem etwa 30 Sekunden lang alle Teilnehmer gesprochen haben, klatschen Sie. Die Teilnehmer müssen dann still sein.
5. Fragen Sie die Teilnehmer nach dem, was ihre Kollegen gesagt haben. Wie viel haben sie verstanden? Haben sie überhaupt etwas verstanden?
HINWEIS: Diese Aktivität kann auch dazu verwendet werden, ein Thema

einzuführen. In diesem Fall muss jeder Teilnehmer ständig über das Thema und nicht über seinen Tag sprechen.
Benötigte Ressourcen:
Keine

Herausforderungen:
Keine

48. EINFÜHRUNGEN DER BESONDEREN ART

Schlüsselwörter:
Sprachkurs; Eisbrecher; Stärkung des Selbstvertrauens

Zielsetzung:
*Menschen ermutigen, miteinander zu sprechen.
*Wortschatz auffrischen.
*Menschen zum Sprechen bringen, die nicht gerne über persönliche Themen sprechen.

Zielgruppen:
Alle Personengruppen, insbesondere im Rahmen eines Sprachkurses. Geeignet für alle Altersgruppen.

Dauer:
15- 20 Minuten

Methodik Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie die Teilnehmer, Antworten auf die folgenden Fragen zu schreiben:
a) Nennen Sie eine Obstsorte
b) Wählen Sie eine Zahl von 1-6
c) schreiben Sie unter Verwendung der von Ihnen gewählten Zahl die entsprechende Anzahl von Gemüsesorten auf

d) schreiben Sie einen Ort, an dem Sie nicht gerne leben würden
e) Schreiben Sie Ihren Traumberuf
f) schreiben Sie einen Beruf, den Sie nicht haben möchten
2. Wenn die Teilnehmer alle Fragen beantwortet haben, sagen Sie ihnen, dass das Obst, das sie gewählt haben, ihr Nachname ist; die Zahl und die Namen des Gemüses sind die Anzahl der Kinder, die sie haben, und deren Namen; Sie leben an dem Ort, an dem Sie nicht gerne leben würden; Ihre Frau / Ihr Mann hat Ihren Traumjob; der Job, den Sie nicht mögen würden, ist Ihr Job.
3. Bitten Sie die Teilnehmer, durch den Raum zu gehen und sich den anderen Teilnehmern anhand dieser Informationen vorzustellen.

Benötigte Ressourcen:
*Papier
*Bleistifte

Herausforderungen:
Keine

49. LOKALE AUSDRÜCKE UND REDEWENDUNGEN

Schlüsselwörter:
Kommunikation; Vermeiden von Missverständnissen; Multikulturell

Zielsetzungen:
*Verbesserung der Kenntnisse der Zielsprache.
*Ein gute Kommunikation zwischen den Teilnehmern herstellen.

Zielgruppe:
Gruppen von bis zu 10 Personen aus verschiedenen Kulturen, die bereit sind, ihre Ideen und Erfahrungen auszutauschen. Eine gute Kenntnis der Zielsprache ist wichtig.

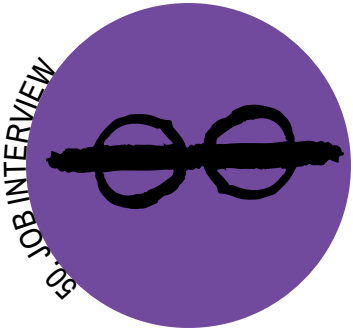
Dauer:
30 Minuten.

Methodik Schritt für Schritt:
1. Schreiben Sie auf einer Tafel oder einem großen Blatt Papier Ausdrücke und Redewendungen auf, die möglicherweise schwer zu verstehen sind.
2. Erklären Sie die Bedeutung dieser Ausdrücke und Redewendungen.
3. Bitten Sie die Teilnehmer zu sagen, ob es diese Ausdrücke und Redewendungen in ihrer Muttersprache gibt und zu erklären, wie sie ihr Konzept ausdrücken würden.

HINWEIS: Das wichtigste Ziel dieser Übung ist es, dass die Teilnehmer miteinander kommunizieren können.

Benötigte Ressourcen:
*Tafel oder großes Blatt Papier
*Markierungsstifte

Herausforderungen:
Keine



50. JOB-INTERVIEW

Schlüsselwörter:
Vorstellungsgespräch; Integration; Rollenspiel

Zielsetzungen:
*Stärkung des Selbstbewusstseins.
*Einüben der für ein Vorstellungsgespräch erforderlichen Fähigkeiten.

Zielgruppen:
Gruppen von bis zu 10 Migranten, die bereit sind, ihre Ideen und Erfahrungen auszutauschen. Eine gute Kenntnis der Zielsprache ist wichtig. Es ist eine gerade Anzahl von Teilnehmern erforderlich.

Dauer:
40 Minuten.

Methodik Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich in einen Kreis zu setzen und über ihr Studium, ihre Interessen und ihre beruflichen Fähigkeiten und Erfahrungen zu sprechen.
2. Teilen Sie sie in Paare auf; einer spielt die Rolle des Personalverantwortlichen und der andere die des Bewerbers. Nach etwa 5-10 Minuten sollten sie die Rollen tauschen.
3. Bitten Sie die Teilnehmer, sich in einen Kreis zu setzen und über die Schwierigkeiten zu sprechen, auf die sie im Vorstellungsgespräch gestoßen sind, sowie Tipps für ein gutes Vorstellungsgespräch auszutauschen. Sie können sich Notizen machen.

Benötigte Ressourcen:
*Papier
*Stifte

Herausforderungen:
Keine

51. WELCHE WERTE HAST DU?

Schlüsselwörter:
Reflexion; Werte

Zielsetzungen:
*Selbstreflexion.
*Austausch von Ideen und Erfahrungen.
*Ermöglichung einer guten Kommunikation zwischen den Teilnehmern.

Zielgruppen:
Gruppen von bis zu 10 Personen, die bereit sind, ihre Ideen und Erfahrungen auszutauschen, insbesondere Gruppen von Migranten.

Dauer:
60 Minuten.

Methodik Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich in einen Kreis zu setzen. Legen Sie ein großes Stück Papier in die Mitte des Kreises.
2. Geben Sie den Teilnehmern 2/3 Post-its. Sie haben 15 Minuten Zeit, um über die moralischen und praktischen Werte nachzudenken, die ihr Handeln und ihre Entscheidungen leiten. Sie sollten auf jeden der Post-its einen Wert schreiben und ihn auf das Papier in der Mitte des Kreises kleben.
3. Bitten Sie die Teilnehmer nach den 15 Minuten, dem Rest der Gruppe mitzuteilen und zu erklären, was sie aufgeschrieben haben - Warum diese Werte? Wie beziehen sie sich auf ihre Erfahrungen? Wie setzen sie sie in die

Praxis um? Es ist auch möglich, über einen anderen Wert zu sprechen, den ein anderes Mitglied der Gruppe aufgeschrieben hat.

HINWEIS: Wenn Sie diese Aktivität mit einer Gruppe von Migranten durchführen, können die Werte, auf die sie sich konzentrieren, diejenigen sein, die sie aus ihrer eigenen Kultur übernehmen möchten.

Benötigte Ressourcen:
*Großes Blatt Papier
*Post-its
*Stifte
*Stoppuhr oder Uhr

Herausforderungen:
Keine

52. DER ANGST ENTGEGENSEHEN

Schlüsselwörter:
Sicherer Raum; Ängste teilen; Praktische Lösungen; Überwindung von Unsicherheiten

Zielsetzungen:
*Erkennen und Überwinden von Ängsten.
*Anbieten von praktischen Lösungen.
*Eine gute Kommunikation zwischen den Teilnehmern herstellen

Zielgruppen:
Gruppen von Personen, die bereit sind, sich auf eine Diskussion einzulassen

Dauer:
60-70 Minuten.

Methodik Schritt für Schritt:
1. Teilen Sie die Teilnehmer in Gruppen von 5-6 Personen ein.
2. Bitten Sie die Teilnehmer, eine Befürchtung, die sie in Bezug auf ihre unmittelbare Zukunft haben, auf ein Post-It / ein kleines Stück Papier zu schreiben. Geben Sie ihnen dafür 15 Minuten Zeit. Legen Sie den Zettel dann in den Behälter Ihrer Gruppe.
3. Bitten Sie die Mitglieder jeder Gruppe, abwechselnd eine “Angst” aus dem Behälter zu nehmen. Sie sollten sie vorlesen und gemeinsam nach praktischen Lösungen und Ratschlägen suchen, um die Angst zu überwinden. Dies sollte 40-50 Minuten in Anspruch nehmen.

HINWEIS: Sie müssen nicht zugeben, welche “Angst” Sie haben. Das Ziel der Übung ist es, ein Klima des Vertrauens zu schaffen.
Benötigte Ressourcen:
*Post-its oder kleine Zettel
*Stifte
*Ein kleines Gefäß
*Stoppuhr oder Uhr

Herausforderungen:
Es ist möglich, dass einige Teilnehmer zögern, ihre Ängste mitzuteilen.

53. KÖRPERSPRACHE

Schlüsselwörter:
Körpersprache,Gesten

Zielsetzungen:
*Erkennen der kulturellen Unterschiede in der Körpersprache.
*Ausdruck ohne Sprachbarrieren ermöglichen
*Förderung von Wissen durch Spiele

Zielgruppen:
Gruppe von Migranten

Dauer:
20 Minuten.

Methodik - Schritt für Schritt:
1. Wählen Sie eine Emotion oder Reaktion aus der vorbereiteten Liste aus
2. Fragen Sie jeden Teilnehmer, wie er diese in seiner Körpersprache ausdrückt.
3. Vergleichen Sie die verschiedenen Arten, die Körpersprache einzusetzen.

Hinweis: Ein Bewusstsein für die Gruppendynamik ist von grundlegender Bedeutung, da einige Themen sehr heikel sein können. Wenn Sie sehen, dass die Teilnehmer unentschlossen sind, bitten Sie sie, die Worte selbst zu wählen.

Benötigte Ressourcen:
*Liste der Emotionen
*Liste der Reaktionen

Herausforderungen:
Es ist möglich, dass einige Teilnehmer zögern, ihre Emotionen mitzuteilen oder zu traumatisiert sind, um an ihre Vergangenheit zu denken.

54. LOKALE INTERAKTION

Schlüsselwörter:
Interaktion mit der lokalen Bevölkerung, Integration, Inklusion

Zielsetzungen:
*Kennenlernen des 'normalen' Verhaltens im Zielland.
*Förderung des Abbaus von Kommunikationsbarrieren

Zielgruppen:
Gruppe von Migranten oder Neuankömmlingen in einem Land

Dauer:
10 Minuten.

Methodik - Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie jeden Teilnehmer, sich eine Situation in seinem Herkunftsland vorzustellen und diese nachzuspielen, z.B. jemanden um Informationen zu bitten, mit der Polizei zu interagieren, einen Freund zu begrüßen.
2. Zeigen Sie auf, wie man sich in der gleichen Situation im Zielland normalerweise verhält.
3. Diskutieren Sie in der Gruppe über die Unterschiede

Benötigte Ressourcen:
Keine

Herausforderungen:
Dies kann traumatische Situationen oder Erinnerungen wieder aufleben lassen.

55. RATEN SIE MAL, WIE ICH HEISSE

Schlüsselwörter:
Eisbrecher; Einführungen

Zielsetzung:
* Kennenlernen der anderen Teilnehmer
*Förderung von Kommunikation und Komplizenschaft in der Gruppe

Zielgruppe:
Gruppen von Personen, die sich nicht kennen

Dauer:
10 Minuten.

Methodik - Schritt für Schritt:
1. bitten Sie einen Teilnehmer, 3 Merkmale seiner Persönlichkeit zu nennen.
2. bitten Sie einen zweiten Teilnehmer, den Namen des ersten Teilnehmers zu erraten.
3. wiederholen Sie den Vorgang mit den anderen Teilnehmern.

Benötigte Ressourcen:
Keine

Herausforderungen:
Keine

56. HILFE!

Schlüsselwörter:
Migranten; Neuankömmlinge; Schwierige oder gefährliche Situationen

Zielsetzungen:
*Die Unterschiede zwischen Herkunfts- und Zielland verstehen, wenn man sich in einer schwierigen Situation befindet.
*In der Lage sein, Zeichen oder die richtigen Worte zu benutzen, um Hilfe zu rufen.

Zielgruppe:
Einzelpersonen oder kleine Gruppen von Migranten, insbesondere Neuankömmlinge

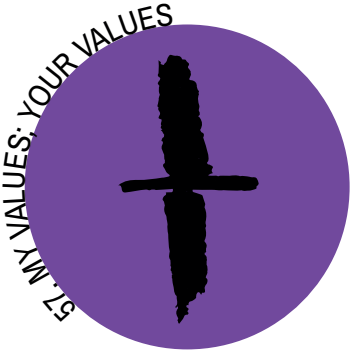
Dauer:
10 Minuten.

Methodik - Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich vorzustellen, dass sie auf der Straße ausgeraubt wurden.
2. Fragen Sie, was sie normalerweise tun würden.
3. Schreiben Sie auf ein Blatt Papier und sagen Sie den Teilnehmern die richtigen Worte, um Hilfe zu holen oder die Polizei zu rufen.

HINWEIS: Es ist möglich, eine Vielzahl von Situationen zu verwenden, wie z.B. bei einem Unfall verletzt zu werden oder auf der Straße zu fallen.

Benötigte Ressourcen:
*Stift
*Papier

Herausforderungen:
So können Sie traumatische Situationen oder Erinnerungen nachstellen.



57. MEINE WERTE; IHRE WERTE

Schlüsselwörter:
Unterschiedliche Werte; Unterschiedliche Kulturen; Toleranz

Zielsetzungen:
*Die eigenen Werte klären, sie mit anderen vergleichen und andere Werte als die eigenen akzeptieren.
*Förderung der Fähigkeit, die eigenen Werte kritisch zu betrachten.

Zielgruppe:
Gruppen von Teenagern und Erwachsenen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund.

Dauer:
20- 30 Minuten

Methodik - Schritt für Schritt:
1. Lesen Sie einen der Werte aus der vorbereiteten Liste vor.
2. Fragen Sie die Teilnehmer, ob sie dem Wert zustimmen oder ihn ablehnen.
3. Bitten Sie einen Teilnehmer, der zustimmt, und einen, der nicht zustimmt, ihre Gründe zu erläutern.
4. Bitten Sie beide, die Gründe der anderen Person zusammenzufassen, ohne sie zu beurteilen.
5. Diskutieren Sie das oben Gesagte.

Benötigte Ressourcen:
*Eine Liste von Werten
*Stifte
*Papier

Herausforderungen:
Es ist möglich, dass diese Aktivität zu Konflikten führen wird.

58. KULTUR UND ROLLEN

Schlüsselwörter:
Geschlechterrollen; Kultur

Zielsetzungen:
*Verständnis der Geschlechterrollen im Zielland.
*Nachdenken über die Tatsache, dass fast alle Verhaltensweisen, die als männlich oder weiblich gelten, ein Produkt der Kultur und nicht angeboren sind.

Zielgruppe:
Kleine multikulturelle Gruppen von Teenagern und Erwachsenen

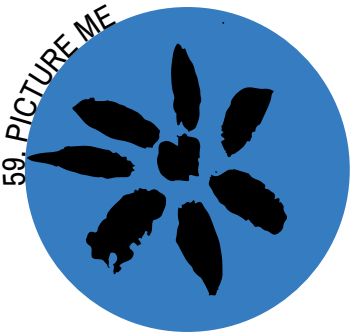
Dauer:
20- 30 Minuten

Methodik - Schritt für Schritt:
1 Bitten Sie jeden Teilnehmer, die Eigenschaften und Verhaltensweisen von Männern und Frauen in seiner Kultur auf ein großes Blatt Papier zu schreiben.
2 Diskutieren Sie diese Eigenschaften und Verhaltensweisen. Erklären Sie, inwiefern sie sich von denen des Ziellandes unterscheiden.

HINWEIS: Sie können diese Übung auf folgende Weise abwandeln:
1. Die Teilnehmer könnten Rollenspiele mit den beschriebenen Merkmalen erstellen.
2. Sie könnten auf das Papier die Eigenschaften und Verhaltensweisen von Frauen und Männern schreiben, die sie im Zielland erwarten würden.

Benötigte Ressourcen:
*Großes Blatt Papier
*Bleistifte

Herausforderungen:
Geschlechterstereotypen können tief verwurzelt sein.



59. BILD MICH

Schlüsselwörter:
Eisbrecher; Kennenlernen; Selbstwertgefühl

Zielsetzung:
*Nachdenken darüber, wie Sie sich selbst sehen.
*Vergleich verschiedener Perspektiven.

Zielgruppe:
Gruppen von Teenagern und Erwachsenen, die sich nicht kennen.

Dauer:
20- 30 Minuten

Methodik - Schritt für Schritt:
1. Bitten Sie jeden Teilnehmer, 3 Adjektive aus der vorbereiteten Liste auszuwählen, mit denen er sich identifiziert, und sie aufzuschreiben.
2. Teilen Sie die Teilnehmer in kleine Gruppen oder Paare ein. Sie sollen dann versuchen zu erraten, welche Adjektive der oder die anderen Teilnehmer gewählt haben.
3. Bitten Sie sie, darüber nachzudenken, wie die anderen sie sehen und wie sie sich selbst sehen.

Benötigte Ressourcen:
*Papier

*Bleistift
*Liste mit Adjektiven, die unsere persönlichen Eigenschaften positiv beschreiben

Herausforderungen:
Keine

BAUE DEIN EIGENES WERKZEUG

Schlüsselwörter:

Zielsetzung:

Zielgruppe:

Laufzeit:

Methodik - Schritt für Schritt:

Benötigte Ressourcen:

Herausforderungen:

Schlussworte

Hast du Zugang zu dieser Toolbox und sie hat dir bei deiner Arbeit in deiner Gemeinde geholfen? Was für eine Freude! Das ist genau das, was das Buch bewirken soll.

Hast du noch nicht gefunden, wonach du gesucht hast, oder hast du ein Werkzeug an die Bedürfnisse deiner Gruppe angepasst? Perfekt! Bitte hilf uns, uns zu verbessern. Bleib in Bewegung.

Da es sich um ein ständig wachsendes Kompendium handelt, kannst du auch deine Tools und Notizen mit der Sammlung teilen. Du kannst deine Hilfsmittel und Notizen über das Formular weitergeben, das wir oben bereitstellen.

Die Informationen über Werkzeuge, Tipps und Ideen sind auch mit der Webseite des MultiPLUS+ Projekts (www.multiplusprojekt.com) verlinkt und in der Plattform enthalten: www.interculturaltrainingtoolbox.eu. Du kannst alle Materialien von dieser Plattform herunterladen und ganz einfach mit uns kommunizieren.

Impressum

Diese Toolbox ist das Ergebnis einer gemeinsamen Anstrengung von Multiplikatoren, die in den Ländern des MultiPLUS+ Konsortiums tätig sind. Sie ist eine Sammlung, die von Multiplikatoren für Multiplikatoren erstellt wurde. Die Partnerorganisationen haben ihre Multiplikatoren dabei unterstützt, ihre Arbeitsmittel systematisch zu teilen und zu organisieren.

Redakteure dieser Ausgabe sind Mad for Europe - Gregorio Garcia, OMEGA Graz - Virginia Argarate und Nayarí Castillo, und Slovevnska Filantropija - Helena Liberšar.

Die englische Version wurde von Rachel Makinson Korrektur gelesen und korrigiert und von Nayarí Castillo-Rutz (OMEGA Graz) gestaltet und betreut.

Illustrationen: Helene Thümmel

MultiPLUS+ ist ein Projekt, das von der Europäischen Union im Rahmen von Erasmus+ 2020-2022 kofinanziert wird.

Die Toolbox oder das Kompendium ist das zweite Ergebnis des MultiPLUS+ Projekts.

An dem Projekt sind fünf Institutionen aus fünf europäischen Ländern beteiligt:

SLOVENSKA FILANTROPIJA

OMEGA

mht
mangfoldighed & medborgerskab
diversity and citizenship

MAD for Europe
Cultural Services & International Mobility

Centro Internazionale di Educazione Permanente
Università delle
LIBERETÀ

MULTI PLUS+

Migrant Multipliers Build Bridges

https://www.multiplusproject.com/

Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.