# Expedition 1 | Camp der Lebensentwürfe

## Entdeckungspfad 2 | Deine Stärken

Die Kenntnis der eigenen Stärken ist die Voraussetzung für selbstbewusstes Handeln in Übergangssituationen. In dem Entdeckungspfad sollen Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gestärkt und Motivation gesteigert werden.

**ABLAUF**

Aus 24 Charakterstärken werden zunächst die eigenen ausgewählt und anschließend die drei wichtigsten identifiziert. Danach wird die Bedeutung unterschiedlicher Stärken für verschiedene Situationen herausgearbeitet. Abschließend werden Selbst- und Fremdwahrnehmung im Zusammenhang mit den Charakterstärken thematisiert.

**Sozial-emotionales Lernen (SEL):**
Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement, Soziales Bewusstsein, Verantwortungsbewusstes Entscheiden

**Selbstreguliertes Lernen (SRL):**
Kognitiv: wiederholen, ausarbeiten, organisieren/strukturieren

### Moderation und Einsatzmöglichkeiten

*„Stärken sind Fähigkeiten, Eigenschaften oder Talente, die du besonders gut kannst. Sie helfen dir, Herausforderungen zu meistern, dich weiterzuentwickeln und deine Ziele zu erreichen."*

Vielen Jugendlichen fällt Selbstreflexion und der Blick auf die eigenen Stärken schwer. Sie befinden sich in einer Phase der Identitätsfindung, in der sie oft mit Unsicherheiten kämpfen. Viele Jugendliche vergleichen sich mit anderen und zweifeln an sich selbst. Vielleicht haben Jugendliche auch noch keine Gelegenheit gehabt, ihre Stärken in verschiedenen Situationen oder Bereichen zu testen, zu entwickeln und zu erkennen oder sind stark von den Erwartungen anderer beeinflusst. Diese äußeren Meinungen können es erschweren, die eigenen Stärken zu erkennen, da sie sich eher nach den Erwartungen anderer richten, als sich selbst wahrzunehmen.

*„Bei der Erkundung der eigenen Stärken gibt es kein Richtig und kein Falsch. Stärken können sich im Laufe des Lebens auch verändern!"*

In der Gesellschaft gibt es oft bestimmte Vorstellungen davon, welche Stärken „gut" oder „wertvoll" sind. Jugendliche könnten sich in ihrer Wahrnehmung von Stärken durch gesellschaftliche Normen eingeschränkt fühlen und glauben, dass bestimmte Stärken weniger bedeutend sind als andere.

*Idee: Diese unterschiedliche Wahrnehmung kann zum Thema gemacht und diskutiert werden. Dabei kann beispielsweise auch der kulturelle Hintergrund und dessen Werte eine Rolle spielen.*

Jugendliche erhalten möglicherweise nicht ausreichend Feedback, das ihnen hilft, ihre Stärken zu erkennen. Ohne konstruktives Feedback kann es schwierig sein, sich der eigenen Stärken bewusst zu werden. Manche Jugendliche neigen auch oft dazu, sich stärker auf ihre Schwächen oder Fehler zu konzentrieren, anstatt ihre positiven Eigenschaften zu erkennen. Dies kann dazu führen, dass sie ihre Stärken übersehen oder unterschätzen.

Innerhalb der Lektion spielt das Thema „Fremdwahrnehmung" eine Rolle. Es ist es wichtig, diese Perspektive zu berücksichtigen, um soziale Dynamiken besser zu verstehen, Mobbing oder Ausgrenzung frühzeitig zu erkennen und Jugendliche gezielt in ihrer Persönlichkeits- und Sozialentwicklung zu fördern.

*Idee: Zusätzlich kann „Fremdwahrnehmung" Gegenstand einer Partner- oder Teamübung sein, bei der eine Person die Stärken der anderen Person bestimmt und kommuniziert.*
*„Wenn du keine Ideen hast, welches deine Stärken sind, frage eine andere Person. Sie soll dir sagen, welche Stärken sie bei dir sieht."*

# Expedition 1 | Camp der Lebensentwürfe

## Entdeckungspfad 2 | Deine Stärken

| Stärken des Denkens | Stärken der Selbstkontrolle | Stärken des Fühlens | Stärken des Miteinanders | Stärken des Führens |
|---|---|---|---|---|
| Neugierde | Sorgfalt | Tatendrang | Zufriedenheit | Führungsvermögen |
| Liebe zum Lernen | Selbstkontrolle | Dankbarkeit | Sinn fürs Verzeihen | Weisheit |
| Kreativität | Durchhaltevermögen | Bindungsfähigkeit | Fairness | Humor |
| Sinn für Schönes | Urteilsvermögen | Hoffnung | Freundlichkeit | Einfühlungsvermögen |
| | Echtheit | | Teamwork | Tapferkeit |

Stärken die andere in mir sehen

Stärken die ich in mir sehe

Output: Stärkentabelle (Selbst- und Fremdwahrnehmung)

In der Grafik sind die individuellen Stärken zusammengefasst. Stärken zeigen sich auf unterschiedliche Weise: Manche erkennt man an sich selbst, wie die orange hinterlegten, andere werden erst durch die Rückmeldung von außen sichtbar, das sind die grün hinterlegten. Besonders stark sind Stärken, die sowohl selbst als auch von anderen wahrgenommen werden. Diese sind grün hinterlegt mit einem orangenen Rahmen. Stärken geben Orientierung, stärken das Selbstvertrauen und helfen dabei, sich weiterzuentwickeln.

**REFLEXION**

**Allgemeine Fragen:**

Welche Stärke hast du heute am meisten genutzt?

Welche Stärke schätzt du an anderen Menschen am meisten?

**Fragen zur Selbstwahrnehmung und zu persönlichen Erfahrungen:**

Hast du jemals eine Stärke in dir entdeckt, die du zuvor nicht wahrgenommen hast?

Wie beeinflusst deine Stärke das Zusammensein mit anderen Menschen?

**Fragen zu Stärken im Gruppen- oder Teamkontext:**

Welche Stärke bringst du in die Gruppe ein?

Welche Stärke würdest du gerne in der Gruppe noch stärker sehen?

**Fragen zur Weiterentwicklung:**

Welche deiner Stärken würdest du gerne weiter ausbauen oder verbessern?

Welche neue Stärke würdest du gerne erlernen?