

Themen-Workshop: Stärken



„Stärken sichtbar machen“

HINWEIS

- Die angegebenen Zeiten sind Erfahrungs- und Mittelwerte. Je nach Gruppe und Setting sollten bei der Durchführung Prioritäten gesetzt werden.
- Hintergründe und weitere Anregungen finden Sie im Manual für Lehrende und Beratende im Materialbereich
- Wir empfehlen, vor Workshopdurchführung die JOLanDA-Lektionen selbst einmal zu testen.
- Wir freuen uns über Fragen, Rückmeldungen und Vorschläge.

In diesem 90-minütigen Themen-Workshop setzen sich die Jugendlichen mit der Frage auseinander, welches ihre individuellen Stärken sind und wie sie diese einsetzen können. Dabei werden die Bereiche Charakterstärken, Fähigkeiten und Talente und Bedürfnisse bearbeitet.

Stärken sind zentral für die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden. Sie umfassen sowohl Charakterstärken als auch Fähigkeiten und Talente. Während Charakterstärken unser Denken und Handeln prägen, entstehen Fähigkeiten durch Lernen und Erfahrung. Bedürfnisse wiederum beeinflussen, was uns motiviert und in welchen Situationen wir uns wohlfühlen. Erst das Zusammenspiel dieser Bereiche ermöglicht es, die eigenen Potenziale zu erkennen und gezielt einzusetzen. Eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken fördert Selbstreflexion, Motivation und den konstruktiven Umgang mit Herausforderungen im Alltag und im Beruf.

ZIEL

Am Ende des Workshops können die Jugendlichen

- ihre wichtigsten Stärken benennen
- erkennen, was ihnen Energie gibt
- verstehen, was sie brauchen, um sich wohl zu fühlen
- die Stärken in Schule und Alltag gezielt einsetzen

Im Workshop werden Begriffe verwendet, die im Vorfeld besprochen werden sollten.

Stärken/Charakterstärken:

Positive Persönlichkeitseigenschaften, die beschreiben, wer man ist.

Fähigkeiten und Talente:

Dinge, die man gut kann, wobei **Fähigkeiten** Sachen sind, die man gelernt hat und durch Übung immer besser kann und **Talente** Dinge sind, die oft von Natur aus leichter fallen.

Bedürfnisse:

Das, was man braucht, um sich gut und zufrieden zu fühlen (z.B. Ruhe, Freunde, Anerkennung).

ABLAUF	1	Einstieg, Begriffs- und Zielklärung	Gruppenarbeit		05 Min.
	2	Reflexion - Positionslinie	Gruppenarbeit	Kreppband	10 Min.
	3	1.2 Deine Stärken	Einzel-, Partnerarbeit	PC/Tablets, Kopfhörer	15 Min.
	4	Spiel „Platzwechsel mit Ansage“	Einzelarbeit	Stärkenkarten	10 Min.
	5	1.3 Deine Fähigkeiten	Einzel-, Partnerarbeit	PC/Tablets, Kopfhörer	15 Min.
	6	Spiel „Stärken-Ecken“	Gruppenarbeit	Papier, Kreppband	10 Min.
	7	1.4 Deine Bedürfnisse	Einzel-, Partnerarbeit	PC/Tablets, Kopfhörer	15 Min.
	8	Reflexion und Transfer	Gruppenarbeit		10 Min.

Themen-Workshop: Stärken

Moderation

„Heute könnt ihr herausfinden, was in euch steckt, was euch ausmacht und was euch Energie gibt. In diesem Workshop geht ihr auf eine kleine Entdeckungsreise, auf euren persönlichen Stärken-Parcours. Dieser hat drei wichtige Bereiche:

- *Eure Charakterstärken: Eigenschaften, die euch als Person ausmachen.*
- *Eure Fähigkeiten und Talente: Was könnt ihr gut? Was fällt euch leicht? Was macht euch Spaß?*
- *Eure Bedürfnisse: Was braucht ihr eigentlich, damit es euch gut geht und ihr euch wohlfühlt?*

1 Einstieg

Ziel: Die Jugendlichen lernen Begriffe und deren Bedeutung kennen.

Ablauf: Nach dem Moderationsinput folgt eine Begriffsbestimmung, die zum einen ein gemeinsames Verständnis erzeugt, zum anderen den Jugendlichen ermöglicht, eigenes Wissen einzuordnen und daran anzuknüpfen. Dazu können die Begriffe von Seite 1 entweder kurz durch die Workshopleitung erklärt oder im Plenum besprochen werden.

2 Reflexion - Positionslinie

Ziel: Durch die niedrigschwellige reflexive Auseinandersetzung mit dem Thema werden Meinungen sichtbar gemacht und so Teilhabe gestärkt.

Ablauf: Im Raum wird mittels Kreppband oder ähnlichem eine Skala (1-5; 1=stimme gar nicht zu, 5=stimme voll zu) visualisiert. Dann werden Aussagen vorgelesen, zu denen sich die Jugendlichen positionieren sollen.
Wichtig: es kein richtig oder falsch, da Stärken subjektiv wahrgenommen werden und damit sehr individuell sind.

„Ich kenne meine Stärken gut.“

„Ich kann meine Fähigkeiten gut benennen.“

„Ich probiere gern neue Sachen aus und habe keine Angst vor Fehlern.“

„Ich vergleiche mich oft mit anderen.“

Reflexion: Einzelne Positionen und Meinungen können eingefangen und thematisiert werden.

„Wie leicht oder schwer fiel euch das Antworten und warum?“

3 1.2 Deine Stärken

Ziel: 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; die Selbstwahrnehmung als Einzelarbeit und die Fremdwahrnehmung als Partnerübung.



Themen-Workshop: Stärken

Output: 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 die Stärken, die sowohl von uns 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. Die Fremdwahrnehmung sollte als Partnerarbeit durchgeführt werden.

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

Reflexion: „Welche Stärke hast du heute am meisten genutzt?“
 „Welche Stärke schätzt du an anderen Menschen am meisten?“
 „Hast du jemals eine Stärke in dir entdeckt, die du zuvor nicht wahrgenommen hast?“

4 Spiel „Platzwechsel mit Ansage“

Ziel: Ziel des Spiels ist es, unterschiedliche Stärken zu reflektieren und eigene zu erkennen.

Ablauf: Für dieses Spiel können die Stärkenkarten genutzt werden. Diese können im Materialbereich heruntergeladen werden. Alternativ kann mit anderen Begriffen gearbeitet werden.

Alle sitzen auf Stühlen im Kreis, ein Platz bleibt frei.
 In der Mitte steht eine Person und nennt eine Stärke.
 Personen, die diese Stärke haben müssen nun aufstehen und die Plätze tauschen.
 Die Person in der Mitte versucht ebenfalls, einen Platz zu bekommen.
 Wer übrig bleibt, ist als Nächstes dran.

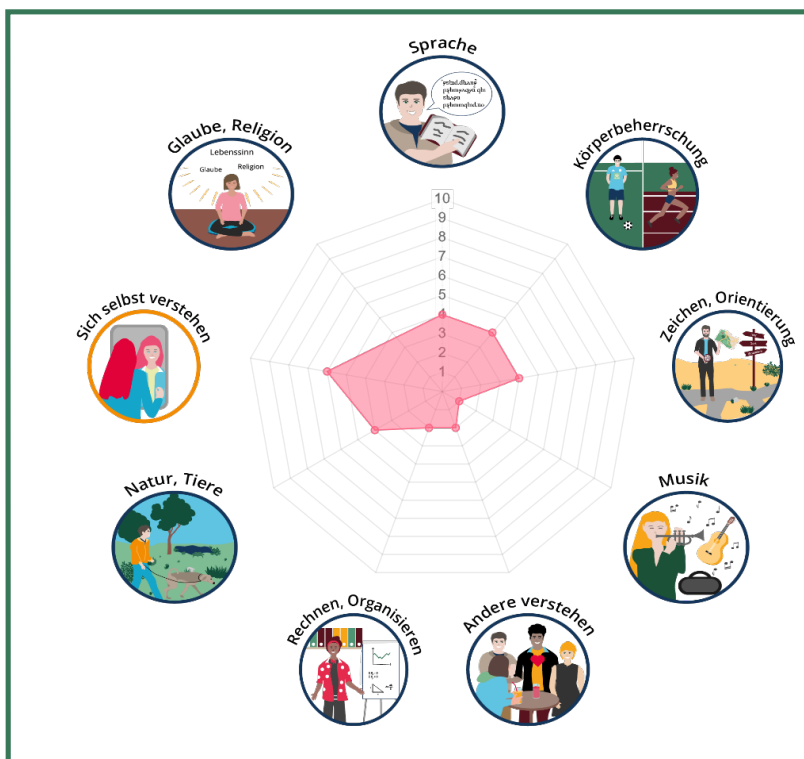
Reflexion: „Welche Stärken sind häufig?“
 „Welche Stärken sind seltener?“

Themen-Workshop: Stärken

5 1.3 Deine Fähigkeiten

Ziel: Durch die Auseinandersetzung mit ihren Fähigkeiten entwickeln Jugendliche ein besseres Verständnis für sich selbst und auch ihr Rolle im Team. Wer seine Fähigkeiten kennt, kann gezielter lernen, realistische Ziele setzen und bleibt motivierter. Das stärkt das Selbstvertrauen und hilft auch bei Entscheidungen, die für die Zukunft getroffen werden müssen.

Ablauf: Die potentiellen Fähigkeiten werden anhand von beschriebenen konkreten Tätigkeiten identifiziert. Eine Priorisierung zentraler Fähigkeiten erfolgt dann über die Frage nach energiebringenden Tätigkeiten. Einzelne Fähigkeiten werden abschließend reflektiert.



Output: Ausprägung verschiedener Fähigkeiten

Reflexion: „Was kannst du richtig gut?“
 „In welchen Bereichen bekommst du oft positives Feedback?“
 „Bei welchen Tätigkeiten vergisst du die Zeit, weil du so darin aufgehst?“

6 Spiel „Stärken-Ecken“

Ziel: Ziel des Spiels ist es, sich reflexiv mit Stärken auseinanderzusetzen.

Ablauf: In den Raum werden in die vier Ecken Begriffe geklebt, zu denen sich die Jugendlichen zuordnen sollen. Wenn sie mehrere Stärken für sich reklamieren, können sie sich auch im Raum positionieren. Z.B.: *Kommunikation, Kreativität, Teamwork, Denken*

Reflexion: „Wo siehst du deine größte Stärke?“
 „Welche Ecke ist gar nicht deine?“

Themen-Workshop: Stärken

7 1.4 Deine Bedürfnisse

Ziel: Die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen ist Voraussetzung für Wohlbefinden und persönliche Entwicklung. Gerade für Jugendliche ist es wichtig, sich mit den eigenen Bedürfnissen auseinanderzusetzen, da sie sich in einer Lebensphase befinden, in der sie ihre Identität formen, neue Erfahrungen machen und zunehmend selbstständige Entscheidungen treffen.



Ablauf: Unterschiedliche Bedürfnisse werden von den Jugendlichen in einer Selbsterkundung betrachtet und anschließend den unterschiedlichen Körperbereichen zugeordnet. Anschließend wird exemplarisch die Erfüllung zweier Bedürfnisse reflektiert.

Reflexion:

- "Was brauche ich, um mich wohl und sicher zu fühlen?"*
- "In welchen Momenten merke ich, dass eines meiner Bedürfnisse nicht erfüllt ist?"*
- "Welche Gewohnheit könnte mir helfen, meine Bedürfnisse regelmäßiger wahrzunehmen?"*

Deine Bedürfnisse

Kopf
Schlaf, Sicherheit, Eigene Ideen umsetzen, Mir Gehör verschaffen, Neues herauszufinden, Mich zu sortieren, Etwas mehr unter Kontrolle zu haben

Herz
Etwas alleine hinzubekommen, Der Phantasie freien Lauf zu lassen, Mich nicht verstellen zu müssen, Gesehen zu werden, Vertrauen, Mich mit anderen auszutauschen, Zweisamkeit, Meine echten Gefühle zu zeigen

Bauch
Wärme, Mit mir zufrieden zu sein, Liebe zu spüren, Drauf los zu leben

Beine

Output: Zuordnung der gewählten Bedürfnisse zu den verschiedenen körperlichen Bereichen

8 Reflexion und Transfer

REFLEXION

Allgemeine Fragen:	Fragen zur Selbstwahrnehmung:	Fragen im Gruppenkontext:	Fragen zur Weiterentwicklung:
"Wann hast du dich in letzter Zeit richtig wohl oder stolz gefühlt?"	"In welchen Situationen fühlst du dich „du selbst?“"	"Was macht unsere Gruppe heute besonders?"	"Woran merkst du, dass du dich weiterentwickelst?"
"Was hat dabei eine Rolle gespielt?"	"Wenn du dich mit drei Worten beschreiben müsstest – welche wären das?"	"Welche Stärken hast du bei anderen heute gesehen?"	"Welche kleine Veränderung könntest du nächste Woche ausprobieren?"