

## MultiplikatorInnenlehrgang

September 2013

### Methoden für die Arbeit mit Gruppen

Handout

Zusammengestellt und überarbeitet von

Barbara Holzer-Flemmich

Projekt Melete  
Frau & Arbeit gGmbH  
Franz Josef Str. 16  
5020 Salzburg  
0662 - 88 07 23 17  
b.holzer@frau-und-arbeit.at

*Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:*



*Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK*



## Inhalt Methoden

- Kennenlern-Methoden.....	2
- Ein-und Ausstiegsmethoden.....	11
- Methoden zum: auflockern, entspannen, anregen.....	16
- Lebensfluss.....	20
- Stärken und Schwächen erspüren.....	22
- Stärkenanalyse.....	23
- Motivationsfähigkeit: Definition.....	25
- Was motiviert mich?.....	26
- Checkliste Planungsaufgaben.....	27
- Ansagen und Arbeitsaufträge.....	29
- Checkliste für Veranstaltungen, Workshops, Seminare.....	30
- Quellenangaben.....	32

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## Kennenlern-Methoden

### Alphabetische Nachbarn begrüßen

Dauer: bis 30 Minuten

#### Kreisaufstellung

Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert sich nach den **Anfangsbuchstaben** ihrer Vornamen zu ordnen und den entsprechenden Platz im Kreis (oder Aufstellung in einer Linie) einzunehmen.

In den nächsten 5 Minuten begrüßt jeder seinen linken und rechten Nachbarn.

Folgende Fragen an die unbekannte Person stellen:

- Name:  
(Zuerst in der Gruppe darüber einigen, ob sich die TeilnehmerInnen mit Vor- oder Nachname ansprechen)
- warum besteht das Interesse an der Veranstaltung

#### Anleitung:

(Ich möchte Euch herzlich zur Informationsveranstaltung/Workshop/Seminar willkommen heißen.

Mein Name ist....., ich bin (Berufsbezeichnung) oder Funktion (z. B. SeminarleiterIn).

Um uns untereinander besser kennen zu lernen bitte ich euch nach den Anfangsbuchstaben eurer Vornamen im Kreis aufzustellen. Bitte spricht miteinander um herauszufinden welche Anfangsbuchstaben die jeweiligen Vornamen haben. Hier ist der Platz A.

Wenn ihr euren Platz im Kreis gefunden habt, begrüßt den oder die rechten und linken NachbarInnen, fragt ihn oder sie nach dem Vornamen und Nachnamen und was sie oder ihn an der Veranstaltung besonders interessiert.

### Aufstellungen nach Himmelsrichtungen

- Thema Wohnort

#### Anleitung:

Um noch ein wenig mehr über den anderen zu erfahren bitte ich Euch nach Euren Wohnorten auf zu stellt. Hier in der Mitte ist der Seminarraum indem wir uns jetzt befinden, dort ist Norden, dort ist Süden. Aus welchen Himmelsrichtungen kommt ihr? Bitte Stellt Euch so, dass die Entfernung zur Mitte auch die Entfernung von Zuhause zum Seminarort widerspiegelt.

- Nach einander folgt eine Befragung der TNInnen nach den Wohnorten.

Wer ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Auto zum Seminarort gekommen?

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



### **Aufstellen in einer Reihe**

- Thema Muttersprachen, Anzahl der Sprachen die jemand spricht

#### Anleitung:

Bitte stellt euch jetzt nach der Anzahl der Sprachen auf die jemand von Euch spricht und zwar in einer Linie.

Die Person, die die meisten Sprachen spricht stellt sich auf die linke Seite. Die Person die am wenigsten Sprachen spricht stellt sich auf die rechte Seite.

- Am Ende der Aufstellung können die TeilnehmerInnen abgefragt werden wie viele Sprachen sie sprechen und welche.

Weitere Möglichkeiten der Aufstellungen können sein

- Berufswunsch (eventuell in Gruppen im Raum verteilen. Kategorien bilden)
- Anzahl der Kinder
- Dauer des Aufenthalts in Österreich
- Vorerfahrung mit dem Thema

#### Anmerkung:

Um die Gruppen zu den einzelnen Fragen bilden zu können, müssen sich die TeilnehmerInnen zumindest kurz unterhalten und körperlich bewegen. Dies lockert die oft angespannte Anfangssituation in einer Gruppe auf.

#### Benötigtes Material:

Keines

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## **Nachbarn/in vorstellen oder Selbstvorstellung**

Dauer: ca. 30 Minuten (je nach Gruppengröße)

### *Variante 1:*

Die TeilnehmerInnen sitzen im Kreis und unterhalten sich mit dem rechten und linken Nachbarn oder der Nachbarin über folgende Inhalte:

- Namen (Ob der Vorname oder der Nachname verwendet wird, muss zuerst mit den TeilnehmerInnen abgesprochen werden.)
- Herkunftsland
- Hobbies und Freizeitgestaltung
- Berufswunsch
- Anzahl der Kinder
- Dauer des Aufenthalts in Österreich
- Vorerfahrung mit dem Thema
- Muttersprachen, Anzahl der Sprachen die jemand spricht
- welche Haustiere leben in meinem Haushalt

oder Fragen die den Inhalt der Veranstaltung entsprechen wie z.B. Fragen in der Vorstellungsrunde zum MultiplikatorInnen Training:

- Vorname Nachname
- Beruf, Tätigkeit
- Wo hatte ich schon Erfahrungen mit dem österreichischen Bildungssystem
- Erwartungen an den Lehrgang

Diese Fragen werden auf dem Flipchart notiert.

Nach ca. 5-10 Minuten Interview, werden die Personen der Gruppe vorgestellt.

### Anleitung:

(Ich möchte Euch herzlich zur Informationsveranstaltung/Workshop/Seminar willkommen heißen.

Mein Name ist....., ich bin (Berufsbezeichnung) oder Funktion (z. B. SeminarleiterIn).

Um uns ein wenig kennen zu lernen, habe ich einige Fragen für euch vorbereitet. Bitte befragt Euren rechten Sitznachbarn oder Eure rechte Sitznachbarin nach ihrem/seinem Vornamen, nach seinem/iherm Herkunftsland, usw.

Wenn ihr die Befragungen abgeschlossen habt, so ca. nach 10 Minuten, stellt ihr die Person der Gruppe vor.

- Falls keine gerade TeilnehmerInnen Zahl ist, soll der/die KursleiterIn mit der Beantwortung der Fragen beginnen. Ansonsten kann er/sie sich auch am Prozess direkt beteiligen und sich auch von einem/einer TeilnehmerIn vorstellen lassen.

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



**Variante 2:**

Dabei stellen sich die TeilnehmerInnen, wie bei *Variante 1*, gegenseitig vor.  
Die Angaben der befragten Person werden auf je eine Karte geschrieben und vom Interviewer der Gruppe präsentiert und auf die vorbereitete Pinwand geheftet.

**Anleitung:**

Bitte notiert den Namen, und die restlichen Fragen zur Person jeweils auf eine Karte. Wenn ihr an der Reihe seid, kommt ihr raus zur Pinwand und stellt uns dort die Person vor. Die einzelnen Karten heftet ihr dann unter die vorbereiteten Rubriken an. Wer von Euch will beginnen?

**Anmerkung:**

entspannter Einstieg der einzelnen Personen, obwohl der Interviewer vor der gesamten Gruppe seine NachbarInnen vorstellen muss. Es ist oft leichter über jemanden Fremden öffentlich zu sprechen als persönliche Angaben zu präsentieren.

**Variante 3:**

Die Fragen werden von jeder Person selber beantwortet auf Karten geschrieben, der Gruppe präsentiert und auf die Pinwand geheftet.

**Anleitung:**

Bitte schreibt alle Antworten jeweils auf eine Karte. Wenn ihr an der Reihe seid, kommt ihr raus zur Pinwand, stellt euch vor und pinnt die Karten unter die vorbereiteten Rubriken. Wer will beginnen?

**Anmerkungen:**

Stressfaktor bei manchen TeilnehmerInnen größer. Sie müssen den Schutz der Gruppe im Kreis verlassen.

Eventuell danach überprüfen wie es den TeilnehmerInnen bei der Selbstpräsentation gegangen ist.

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## Mein rechter Platz ist leer

Dauer: bis 30 Minuten

Bekannte Grundform: - bei TeilnehmerInnen die sich schon namentlich kennen:

Es wird ein zusätzlicher Stuhl in den Sesselkreis gestellt. Die Person links vom leeren Stuhl sagt:

„Mein rechter Platz ist leer, da wünsche ich mir die Maria her.“ Maria wechselt nun den Platz und ihr alter Platz wird leer. usw.

- Vorab muss noch geklärt werden, ob sich die Gruppe mit dem Vornamen oder dem Nachnamen anspricht.

### Anleitung:

Bitte nehmt in dieser Runde Platz. Ich möchte mit Euch eine Übung machen, die darauf abzielt die Namen die wir schon von den TeilnehmerInnen kennen uns noch besser einzuprägen.

In diesem Sesselkreis ist ein Sessel zu viel. Die Person links vom leeren Sessel (z.B. Barbara) wünscht sich eine Person an ihre Seite. Sie verwendet den Satz: „Mein rechter Platz ist leer, da wünsche ich mir die oder den .... her.“ .... wechselt nun den Platz. Die Person die wieder links vom leeren Sessel sitzt wünscht sich die nächste Person her.

Und los! Verwendet die Vornamen die euch zuerst einfallen.

### *Variante 1:* zum Kennenlernen

- bei TeilnehmerInnen die sich nicht kennen:

Sagt die Person links vom leeren Stuhl:

„Mein rechter Platz ist leer, da wünsche ich mir die/den ... her.“

Die Person nennt einen Vornamen. Falls es den Vornamen in der Gruppe nicht gibt, versucht die Person einen anderen.

### Anleitung:

Bitte nehmt in dieser Runde Platz. Ich möchte mit Euch folgende Übung machen:

In diesem Sesselkreis ist ein Sessel zu viel. Die Person links vom leeren Sessel wünscht sich eine Person an ihre Seite und nennt einen Vornamen. Da wir uns in der Gruppe nicht kennen, kann es sein, dass es keine Person in der Gruppe mit diesem Vornamen gib. Dann nennt die Person die an der Reihe ist einfach einen anderen Vornamen. Sie verwendet den Satz: „Mein rechter Platz ist leer, da wünsche ich mir die z.B. Daniela her.“ Falls eine Person mit dem Vornamen in der Gruppe anwesend ist, wechselt diese den Platz. Die Person die wieder links vom leeren Sessel sitzt wünscht sich die nächste Person her.

Und los! Bei 3 nicht anwesenden Vornamen darf die Gruppe mit helfen.

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



### *Variante 2: Ähnlichkeiten abfragen (- so wie ich)*

Die fragende Person möchte bestimmte Merkmale in der Gruppe abfragen:

„....., da wünsche ich mir alle her, die Muttersprache türkisch sprechen.“ Wenn es mehrere Personen sind, auf die das zutrifft, setzt sich die 1. Person auf den leeren Sessel die anderen Personen vor den Sessel auf den Boden.

### Anleitung:

Um zu erfahren ob gewisse Ähnlichkeiten unter den TeilnehmerInnen sind machen wir folgende Übung.

In diesem Sesselkreis ist ein Sessel zu viel. Die Person links vom leeren Sessel wünscht sich eine Person an ihre Seite. Sie/Er verwendet den Satz: „Mein rechter Platz ist leer, da wünsche ich mir alle her, die als Muttersprache türkisch sprechen.“ Wenn es mehrere Personen sind, auf die das zutrifft, setzt sich die 1. Person auf den leeren Sessel die anderen Personen vor den Sessel auf den Boden.

Eine Person aus dem Kreis dessen rechter Sessel leer ist fragt in die Runde was er von der Gruppe wissen will. Die anderen setzen sich wieder auf leere Sessel im Kreis.

Nun lasst uns starten!

### Anmerkung:

Nachdem die Variante 1, 1 bis 2 Runden durch gespielt wurde kann die Variante 2 angehängt werden um mehr über die anwesenden Personen zu erfahren. Die zu erfahrenden Themen, können von den Personen, die einen Platz zu vergeben haben, selber bestimmt werden.

### Benötigtes Material:

Keines

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK





## **Das Gruppennetz**

Dauer: bis 30 Minuten

Alle TeilnehmerInnen stehen im Kreis. Die 1. Person hält ein Knäuel Wolle in der Hand und stellt sich mit einigen Sätzen vor.

Dann wirft die Person das Knäuel zu einer anderen TeilnehmerIn weiter und hält das Fadenende fest in der Hand.

Die neue TeilnehmerIn stellt sich wieder vor und wirft das Knäuel weiter und hält den Faden wieder fest.

Am Ende bildet sich zwischen den TNInnen ein Netz.

Jetzt wirft die letzte Person das Knäuel zur vorletzten Person zurück und wiederholt, was er/sie sich von dieser Person gemerkt hat. usw. bis zur 1. Person zurückkommen.

- Vorab muss noch geklärt werden, ob sich die Gruppe mit dem Vornamen oder dem Nachnamen anspricht.

### Anleitung:

(Ich möchte Euch herzlich zur Informationsveranstaltung/Workshop/Seminar willkommen heißen.

Mein Name ist....., ich bin (Berufsbezeichnung) oder Funktion (z. B. SeminarleiterIn).

Um uns untereinander besser kennen zu lernen möchte ich mit euch eine Kennenlern - Übung machen.

Bitte stellt euch im Kreis auf. Wir werden jetzt dieses Wollknäuel von einer Person zur nächsten werfen und jede Person die das Knäuel fängt, hält seinen Teil des Fadens fest und stellt sich mit Seinem/Ihren Vorname, Berufswunsch, Muttersprache vor und wirft das Knäuel wieder weiter.

Wenn alle dran waren, wirft die letzte Person das Knäuel zur vorletzten Person zurück und wiederholt, was er/sie sich von dieser Person die das Knäuel jetzt in der Hand hält gemerkt hat. Da ich mit dem Werfen beginne, wiederholt sich das solange bis ich wieder das Knäuel in der Hand halte. Haben die Anweisungen alle verstanden? Dann geht's los.

### *Weitere Variation:*

Beim zurückwerfen kann von der wiederholenden Person noch zusätzlich eine Frage gestellt werden.

- z.B. Dauer des Aufenthalts in Österreich.

### Anmerkung:

Durch die optische Verwobenheit, gibt es den einzelnen Gruppenmitgliedern ein Zusammengehörigkeitsgefühl vor.

### Benötigtes Material:

Wollknäuel

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## **Ballwerfen**

Dauer: bis 30 Minuten

Alle Personen stehen im Kreis.

- Vorab muss noch geklärt werden, ob sich die Gruppe mit dem Vornamen oder dem Nachnamen anspricht.

### **1. Runde**

Eine Person nennt ihren Vornamen und wirft den Ball zu einer im Kreis stehenden Person die nennt wieder ihren Vornamen etc.

### **2. Runde**

Eine Person wirft den Ball zu einer im Kreis stehenden Person und nennt ihren Vornamen. Die genannte Person wirft den Ball weiter und nennt wieder den Vornamen der angezielten Person. usw.

### Anleitung:

(Ich möchte Euch herzlich zur Informationsveranstaltung/Workshop/Seminar willkommen heißen.

Mein Name ist....., ich bin (Berufsbezeichnung) oder Funktion (z. B. SeminarleiterIn).

Um uns untereinander besser kennen zu lernen möchte ich mit euch eine Kennenlern Übung machen.

Bitte stellt euch im Kreis auf. Ich nenne meinen Vornamen, Barbara und werfe den Ball einer Person zu. Die nennt wieder ihren Vornamen. Und wirft den Ball wieder weiter.

- Nach ca. 2-3 Runden wechseln wir die Spielart.

Da wir nun alle Vornamen einige Male gehört haben, verändern wir das Spiel ein bisschen.

Wir nennen zuerst den Vornamen der Person die wir anschauen und dann werfen wir den Ball zu. Und weiter so in der Runde.

### Benötigtes Material:

Ball

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## Vorstellen mit Bildern

Dauer: bis 1 Stunde

Die Bilder werden auf dem Boden ausgelegt. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin sucht sich spontan ein Bild aus, nimmt sich ein Flipchart Papier, Stift und Farben und gestaltet sich ein Plakat zur eigenen Person.

- Vorname und Nachname
- Herkunftsland
- Hobbies und Freizeitgestaltung
- Berufswunsch
- Anzahl der Kinder
- Dauer des Aufenthalts in Österreich
- Vorerfahrung mit dem Thema
- Muttersprachen, Anzahl der Sprachen die jemand spricht
- welche Haustiere leben in meinem Haushalt

Danach wird das Plakat der Gruppe präsentiert.

### Anleitung:

Bitte schaut Euch die Bilder an, die vor Euch auf dem Boden liegen. Ihr sollt Euch spontan ein Bild aussuchen. Denkt nicht zu viel darüber nach, nehmt einfach wahr, welches Bild Euch am meisten beeindruckt.

- Jetzt haben alle TeilnehmerInnen ein Bild

Wenn ihr Euer Bild gefunden habt, nehmt euch ein Flipchart Papier und erstellt ein Plakat zu Eurer eigenen Person. Ihr könnt Euch ruhig an diese Fragen anlehnen, wenn ihr aber das Gefühl habt, ihr wollt einige Punkte der Gruppe noch nicht mitteilen dann braucht ihr nicht darüber zu reden. Ihr könnt das Plakat gestalten wie ihr wollt. Ihr könnt z.B. nur darauf schreiben oder zeichnen.

- Wenn alle ein Plakat haben:

Eine oder ein Freiwilliger beginnt bitte mit der Präsentation und kommt nach vorne. Wir hängen das Plakat auf. Bitte erzählt über Euch und warum ihr das Bild gewählt habt. Was sagt das Bild über Eure Person aus.

### Benötigtes Material:

Flipchart  
Stifte  
Klebeband  
Bilder, Karten

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## Ein- und Ausstiegsmethoden

### Erwartungsinventar

Dauer: 10 Minuten

Jede/r TeilnehmerIn notiert seine/ihre Erwartungen/Wünsche an die Veranstaltung auf Karten (ca. 5 Minuten). Die einzelnen Erwartungen werden auf einer Flipchart gesammelt und mit den TeilnehmerInnen durch besprochen.

Diese Wandzeitung bleibt bis Veranstaltungsende hängen und wird zum Abschluss nochmal überprüft.

Eine Zusätzliche Variante ist, zu sammeln was sich die TeilnehmerInnen nicht wünschen.

#### Anleitung:

- Zeitpunkt: Nach der Vorstellungsrunde

Bitte nehmt Euch Karten in 2 verschiedenen Farben. Auf die „Grünen“ schreibt ihr auf, was Ihr Euch von der Veranstaltung wünscht. Auf die „Gelben“ schreibt ihr Euch auf, was ihr Euch von der Veranstaltung nicht wünscht. Was soll nicht passieren.

Wenn ihr fertig seid pinnt bitte nacheinander die Karten auf die vorbereitete Pinnwand.

- Wenn alle Karten hängen, werden die Wünsche und Befürchtungen nochmal besprochen. Was ist realistisch, was kann im Kontext der Veranstaltung geleistet werden.

- **Am Ende** der Veranstaltung kann anhand der Karten nochmal überprüft werden was umgesetzt wurde und was offen blieb.

#### Benötigtes Material:

Moderationskarten

Stifte

Flipchartpapier

Klebeband

Ev. Pinnwand

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## Haltung zum Thema abfragen durch spontane Bild Auswahl

Dauer: 45 Minuten

Bilder oder Postkarten mit verschiedenen Motiven werden offen auf dem Boden aufgelegt. Die TeilnehmerInnen sollen sich zu einem bestimmten Thema, z. B. Bildung und Weiterbildung, spontan ein Bild auswählen, das sie anspricht. Anhand des ausgewählten Bildes wird die persönliche Situation auf das Thema hin oder die Einstellung zum Thema beschreiben. Die Trainerin oder der Trainer sammelt auf dem Flipchartpapier die unterschiedlichen Zugänge zum Thema

### Anleitung:

Bitte schaut Euch die Bilder an, die vor Euch auf dem Boden liegen. Ihr sollt Euch jetzt zum Thema Bildung ein Bild aussuchen. Denkt nicht zu viel darüber nach, sondern nehmt ein Bild das Euch spontan anspricht.

- Jetzt haben alle TeilnehmerInnen ein Bild

Bitte erklärt jetzt den anderen anhand des Bildes euren Zugang zum Thema: Bildung. Was bedeutet Bildung für Euch und warum habt ihr zu diesem Thema dieses Bild gewählt.

Irgendjemand im Kreis beginnt. Dann der nächste usw..

ich notiere die verschieden Aspekte auf das Flipchartpapier

**Am Ende** der Veranstaltung kann diese Übung nochmal wiederholt werden. Mit der Frage: Was hat sich für mich an meinem Zugang zum Thema Bildung verändert. Mit dem Flipchart Papier Anfang vergleichen.

### Benötigtes Material:

Flipchart

Stifte

Klebeband

Bilder, Karten

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## Stimmungsbarometer

Dauer: 5 Minuten

Auf einer Scala von 1-100 verteilen die TeilnehmerInnen Punkte für ihre aktuelle Stimmung und wie sie mit dem Thema vertraut sind. (Punkte mit 2 verschiedenen Farben)  
Dieser Barometer wird am Ende der Veranstaltung nochmal überprüft.

### Anleitung:

- 2 Flipchartpapiere vorbereiten mit einer Skala von 0-100.

Ich möchte zu unserem heutigen Thema Bildung eine kurze Abfrage machen. Wie steht Ihr zu diesem Thema, wie geht es Euch damit?

Dazu habe ich ein Flipchartpapier vorbereitet und Punkte in 2 verschiedenen Farben. Ich möchte Euch nun bitten, dass sich ein jeder und eine jede von Euch einen Roten und eine Blauen Punkt nehmt. Der rote Punkt steht für das Thema (was weiß ich über Bildung), der blaue Punkt steht für meine momentane Stimmung (Wie fühlt sich das Thema für mich an.) Bitte bringt die Punkte auf der Skala an.

Am **Ende** der Veranstaltung kann das Stimmungsbarometer wiederholt werden. Wie geht es mir jetzt mit dem Thema, wie ist meine Stimmung dazu.

### Benötigtes Material:

Flipchartpapier, Packpapier

Stifte

Ev. Pinnwand

Punkte, 2 Farben

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## **Punkte verteilen**

Dauer: max. 10 Minuten

Am Beginn der Veranstaltung den gesamten Inhalt auflisten und mit den TeilnehmerInnen durchsprechen. Dann bekommen die TeilnehmerInnen Punkte. Diese sollen sie zu den Inhalten setzen die sie am wichtigsten finden.

Am Ende der Veranstaltung kann auch hier wieder überprüft werden, ob sich die Prioritäten verschoben haben.

### Anleitung:

Ihr seht hier auf dem Flipchart die Auflistung, welche Punkte wir in dieser Veranstaltung bearbeiten werden. Ich gebe jetzt jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer 5 Punkte. Bitte verteilt die Punkte zu den Inhalten auf der Liste, die für Euch sehr wichtig oder Euch am wichtigsten erscheinen. Ihr könnt auch mehrere Punkte zu einem Inhalt setzen.

Nach dem setzen der Punkte:

Welche Inhalte bevorzugt ihr, welche sind Euch am Wichtigsten. (Die Punkte werden zusammen gezählt)

Am **Ende** der Veranstaltung können nochmal die Punkte verteilt werden ob sich Wichtigkeiten verschoben haben.

### Benötigtes Material:

Flipchartpapier

Flipchart

Punkte

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



### **Feedback**

Kann nach jeder Übung oder als Rückmeldung am Ende eines Seminars/Workshops/  
Informationsveranstaltung gegeben werden.

- Wie hat es mir gefallen
- Wie stehe ich zum Inhalt /Workshops/ Informationsveranstaltung

### Anleitung:

Ich möchte mit Euch noch eine Schlussrunde machen. Ich möchte von Euch wissen, wie hat es Euch gefallen, wie geht es Euch jetzt mit dem Thema, hat sich was verändert?

Einer in der Runde beginnt.

Zum Schluss: Ich bedanke mich für Euer Feedback und wünsche Euch noch einen angenehmen Tag.

### **Blitzlicht**

Kurze Momentaufnahme der augenblicklichen Stimmung, wie geht es mir jetzt mit mir oder mit dem Thema.

Stimmungsabfrage

### Anleitung:

Ich möchte mit Euch noch eine Schlussrunde machen. Wie fühlt ihr Euch jetzt? Hat sich zum heutigen Thema hin etwas verändert?

Einer in der Runde beginnt.

Zum Schluss: Ich bedanke mich für Eure Mitarbeit und wünsche Euch noch einen angenehmen Abend/Tag.

Schluss kann auch eine **Zusammenfassung** des Erlebten sein und eine **Vision**, wie die möglichen **nächsten Schritte** sein können.

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK





## Methoden zum: auflockern, entspannen, anregen

### Zuklatschen

Dauer: 10-15 Minuten (je nach Gruppengröße)

Alle TeilnehmerInnen stellen sich im Kreis auf. Eine Person beginnt und klatscht einer Person, die im Kreis steht, zu. Die angeklatschte Person klatscht wieder einer anderen Person zu usw.. Nach einer Aufwärmrunde kann man die Geschwindigkeit in der Runde stark erhöhen.

#### Anleitung:

Bitte stellt euch im Kreis auf. Ich klatsche einer Person zu. Die angeklatschte Person schickt den Klatscher an eine andere Person weiter.

- Nach einer Aufwärmrunde.

Und jetzt wird der Klatscher schneller im Kreis verschickt.

- Nach Beendigung der Übung

Seit ihr jetzt etwas frischer, wacher geworden.

#### Anmerkung:

Aktivierungsübung. Die Personen müssen sich auf die anderen konzentrieren und sich gleichzeitig bewegen.

#### Benötigtes Material:

Keines

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Fachhochschule  
Salzburg University  
of Applied Sciences



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## **Bewegung mit Laut oder Wort weiterschicken**

Dauer: 1 Runde 5-10 Minuten (je nach Gruppengröße)

Alle TeilnehmerInnen stellen sich im Kreis auf. Eine Person beginnt mit einer kleinen Bewegung und einem Laut oder einem Wort. Die TeilnehmerIn die links von der 1. Person steht, macht die Bewegung und den Laut/Wort nach. Jede Person im Kreis macht nacheinander die Bewegung und den Laut/Wort nach. Die 1. Person die die Bewegung in die Runde geschickt hat, wiederholt diese nochmal, dann beginnt die nächste Person im Kreis mit Ihrer Bewegung und Laut/Wort usw. bis alle an der Reihe waren.

### Anleitung:

Bitte stellt Euch im Kreis auf. Ich beginne und mache eine kleine Bewegung und sage einen Laut oder ein Wort. Mein/e linke/r NachbarIn macht meine Bewegung und den Laut oder das Wort nach, dann kommt die nächste oder der nächste und macht wieder alles nach usw. bis die Bewegung wieder bei mir ist, dann wiederhole ich meine Bewegung und mein/e linke/r NachbarIn beginnt anschließend mit Ihrer/Seiner Bewegung und Ihrem/Seinem Laut oder Wort und diese wird wieder durch den Kreis geschickt.

### Anmerkung:

Aktivierungsübung, Konzentration. Die TeilnehmerInnen beobachten die vorhergehende Person genau um die Bewegung nachmachen zu können.

### Benötigtes Material:

Keines

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## Phantasiereise

Dauer: 10-20 Minuten

1. zu einem bestimmten Thema: „Wie stelle ich mir meine Gruppe vor“
2. oder nur zur Entspannung.

### Anleitung:

zu 1.

Setz Dich bequem hin, achtet darauf, dass Deine Füße den Boden berühren und schließe die Augen.

Beobachte Deinen Atem, wie Du ein und aus atmest.

Wo spürst Du die Atembewegung? Mache 2-3 tiefe Atemzüge und atme dann ruhig in Deinem Rhythmus weiter.

Jetzt begeben Dich an den Ort wo Du Deine Gruppe abhalten willst oder treffen willst. Stell Dir einen Ort vor, der dir geeignet erscheint und angenehm ist.

Wie sieht dieser Ort (der Raum) aus? Ist der Raum hell und lichtdurchflutet(Tag) oder brennt das Licht (Abend)?

Schau dich im Raum weiter um.

Ist der Raum dekoriert oder sind die Wände leer?

Wie riecht der Raum?

Wie fühlst Du dich an diesem Ort?

Gibt es etwas zu trinken und zu essen?

Was hast Du an?

Sind die Leute die Du eingeladen hast schon alle da?

Welches Gefühl hast Du in der Gruppe?

Bist Du entspannt, fröhlich oder vielleicht auch etwas aufgeregt?

Hältst du etwas in der Hand?

Kannst du auch jetzt deinen Atemfluss spüren?

Wo stehst Du im Raum? Stehst du unter den TeilnehmerInnen?

Siehst Du irgendwelche Farben die du gerne um dich haben möchtest?

Dann schau dich nochmal im Raum um, nimm die angenehme Atmosphäre ganz in dich auf und verlasse langsam die Gruppe und den Raum und komme wieder in unsere Runde zurück.

Lasse Dir Zeit, wenn du soweit bist, bewege leicht die Finger und Zehen und lasse die Bewegung langsam größer werden, du kannst dich auch reckeln wenn du das möchtest.

Dann öffne langsam die Augen.

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



zu 2.

Setz Dich bequem hin, achtet darauf, dass Deine Füße den Boden berühren und schließe die Augen.

Beobachte Deinen Atem, wie Du ein- und ausatmest.

Wo spürst Du die Atembewegung? Mache 2-3 tiefe Atemzüge und atme dann ruhig in Deinem Rhythmus weiter.

Jetzt begeben Dich an einen wunderschönen Strand.

Du sitzt an diesem Strand und schaust ins Meer.

Wie sieht die Umgebung rund um dich aus? Siehst und die Sonne und spürst du wie sie dich wärmt oder stehen die Sterne am Himmel und spiegelt sich der Mond im Wasser?

Kannst du Gerüche rund um Dich wahrnehmen?

Hörst Du etwas? Vielleicht das Rauschen der Wellen?

Welche Farben umgeben Dich?

Worauf liegst oder sitzt Du?

Wie fühlst Du dich an diesem Ort?

Was bist Du bekleidet?

Bist du alleine oder ist jemand bei Dir?

Kannst spürst Du deinen Atemfluss an diesem Ort?

Genieße die Atmosphäre in der du Dich befindest und nimm mit jedem Atemzug ein wenig von dem angenehmen Gefühl in dir auf.

Langsam löse dich wieder von diesem Ort und komme wieder in unsere Runde zurück.

Nimm Dir die Zeit die Du brauchst, wenn du soweit bist, bewege leicht die Finger und Zehen und lasse die Bewegung langsam größer werden, du kannst dich auch reckeln wenn du das möchtest.

Dann öffne langsam die Augen.

Wie geht es Euch jetzt?

Was habt Ihr gesehen/ gespürt/gerochen, habt Ihr einen angenehmen Ort gefunden?

### Anmerkungen:

Dient zur Visualisierung eines Vorhabens oder nur zur Entspannung.

### Benötigtes Material:

Keines

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## Lebensfluss

Dauer: 60 Minuten

### Ziel

Biographiearbeit mit Schwerpunktsetzungen: Die eigene Situation oder berufliche Tätigkeit in Zusammenhang mit der eigenen Biographie sehen.

### **Aufgaben**

1. Es wird ein Lebensfluss gezeichnet oder ein linearer Ablauf des Lebens mit Jahreszahlen skizziert.
2. Austausch in Kleingruppen
3. Eine Person nach der anderen beantwortet folgende Fragen:
  - Wie ist es mir beim Erstellen des Lebensflusses ergangen?
  - Wenn ich auf meinen Lebensfluss zurückschaue, was fällt mir dabei (besonders) auf?

**Der Prozess kann hier abgebrochen werden und die Kleingruppen versammeln sich im Plenum. Dort wird nochmal abgefragt, ob jemand etwas zum Prozess oder Inhalt ihrer/seiner Biographie sagen will.**

4. Die Gruppenmitglieder stellen sich kurz die Eckpfeiler der eigenen Biographie vor und diskutieren folgende Fragestellungen miteinander:
  - Welche fördernden und hemmenden Faktoren in meiner Biographie kann ich entdecken, die für meine jetzige Situation relevant sind?
  - Was ist/war mein Traumberuf als Kind?

Die Kleingruppen versammeln sich wieder im Plenum. Dort wird nochmal abgefragt, ob jemand etwas zum Prozess oder Inhalt ihrer/seiner Biographie was sagen will.

### Anmerkungen:

- Die Darstellung kann Linear, als Straße oder als Fluss sein.
- Der Prozess kann in einer Gruppe oder im Einzelsetting stattfinden.
- In der Gruppenarbeit ist es von Vorteil, das Potenzial der Gruppe zu nützen. Es können dadurch neue Ideen und Sichtweisen entstehen.
- Die Biographie Arbeit kann in der Auswertung auf unterschiedliche Aspekte abzielen: z.B. Gesamtsituation (Status Quo) und wie kann ich meine Zukunft gestalten, auf Berufsausbildungen/Fort- und Weiterbildungen, aber auch auf Teilaspekte werden oft sichtbar: z.B. welche Stärken/Ressourcen ergeben sich auf Grund meines Lebenslaufes, was motiviert mich etc.

### Benötigtes Material:

Stifte

Papier

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## Mögliche auswertende Fragen zur Erstellung des Lebensflusses?

Was waren **Meilensteine** oder **Wendepunkte** in meinem Leben?

### Veränderungen

- Wie kam es zu den wichtigsten Veränderungen in meinem Leben?
- Gibt es Ortswechsel?
- Waren es innere Gründe oder äußere Gründe?
- Wie habe ich sie erlebt?
- Gibt es Menschen in meinem Leben die mich sehr unterstützt oder behindert haben?
- Was hat mich noch unterstützt/behindert auf meinem Weg?
- Tod von Angehörigen/Freunden
- Heirat
- Geburt der Kinder

### Die Wurzeln meines Arbeitslebens

- Was wollte ich als Kind werden?
- Welche Vorbilder hatte ich als Kind?
- Was wollten die Menschen in meiner Umgebung, dass ich werde? (Vater, Mutter, Großeltern, Verwandte)
- Welchen Beruf habe ich schließlich erlernt und wie kam es dazu?

### Erfolge

- Was habe ich schon alles erreicht in meinem Leben?
- Woran kann ich das sehen?
- Was möchte ich noch alles erreichen?

### Entscheidungen

- Welche Entscheidungen haben mein Leben stark beeinflusst?
- Wer war wichtig dabei?
- Welche Personen hatten Einfluss? Welche Standpunkte haben sie vertreten?
- Was war die Grundlage der Entscheidung?
- Was bedeutet das für meine Zukunft?

### Ausbildung/Fortbildung

- Was bringe ich in Bezug auf Ausbildung mit? (Vorkenntnisse oder Interessen)
- In welchen Bereichen könnte ich mir eine Fort-/ Ausbildung vorstellen? Und warum?

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## **Stärken und Schwächen erspüren:**

TNinnen sollen im Raum herumgehen.

### Anleitung:

Spürt den Sätzen nach und bewegt Euch im Raum. Gebt acht darauf, wie die einzelnen Sätze auf Euch wirken.

Wie ist Eure Kopfhaltung?

Wohin ist Euer Blick gerichtet?

Wie fühlen sich Eure Beine an?

Wie spürt ihr Eure Schultern, Euren Nacken?

- Ich bin stolz auf das was ich in meinem Leben geleistet habe!
- Ich bin eine tolle Mutter/Vater!
- Ich mache immer die gleichen Fehler!
- Ich bin ein/e sehr guter AutofahrerIn!
- Immer mache ich alles falsch!
- Ich kann überhaupt nicht gut erklären!
- Ich bin ein/e gute UnterhalterIn!
- Ich kann keine Kritik vertragen!
- Ich kann Dinge gut reparieren!
- Ich bin ein ewige/r VersagerIn!
- Ich kann viele Sprachen sprechen und verstehen!

Die TeilnehmerInnen setzen sich wieder hin.

### Reflexion:

Wie ist es Euch ergangen, wie hat es sich angefühlt?

Hattet ihr unterschiedliche Empfindungen oder Körperhaltungen bei den unterschiedlichen Sätzen? Wenn, ja, welche Körperhaltungen hattet ihr bei welchen Sätzen?

### Anmerkung:

Wie sich positive oder negative Sätze auf mein körperliches Empfinden und meine körperliche Aufrichtung auswirken.

### Benötigtes Material:

Keines

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## Stärkenanalyse

Dauer: 60 Minuten

- Was sind meine Stärken, was kann ich gut?

### Ziel:

Vielschichtigkeiten von Fähigkeiten und Kompetenzen deutlich machen

1. Jede Person bekommt ein Arbeitsblatt und soll seine Stärken aufschreiben und sich auch Situationen überlegen, in welchen sich die Stärken zeigen.
2. Jede Person sucht sich eine/n PartnerIn.  
Jede TNIn erzählt Ihrer/Seiner PartnerIn von mindestens 3 Stärken anhand von Beispielen.
3. Dann werden verschiedene Bilder oder Karten auf dem Boden aufgelegt. Jede/r TeilnehmerIn sucht sich spontan ein Bild aus, das den Partner mit einer Stärke von Ihm am besten beschreibt.
4. Alle TNInnen kommen wieder in die Großgruppe zurück und erzählen den anderen anhand des Bildes über die Stärken Ihrer/Seiner PartnerIn.

### Anleitung:

zu 1.

Bitte nehmt den Bogen der Euch ausgeteilt wurde als Anhaltspunkt und benennt eure Stärken.

zu 2.

Wenn Ihr fertig seid, sucht Euch einen Partner und besprecht mit Ihm mindestens 3 Eurer Stärken und worin Ihr sie erkennen könnt. (Beispiele)

zu 3.

Sucht Euch ein Bild aus, das Euren Partner für Euch am besten beschreibt. Denkt nicht zu viel darüber nach. Achtet in erster Linie darauf, dass Ihr das Bild wählt, das Euch am meisten Anspricht.

zu 4.

Wer will beginnen die Stärke an seinem Partner der Gruppe vorzustellen die er/Sie am meisten schätzt.

### Benötigtes Material:

Papier/Karten

Arbeitsblatt zur Unterstützung

Stifte

Unterschiedliche Motive für Bilder oder Karten

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK





**Meine ganz persönlichen Stärken: Arbeitsblatt**

Potentiale/Fähigkeiten	Stärken
berufliches Potential	
seelisches Potential Persönlichkeit	
Kreatives Potential	
Handwerkliches Potential	
Soziales Potential	
Kognitives Potential	
Körperliches Potential	
Sonstiges	

Beispiele für Stärken:

Geduld, Durchsetzungsvermögen, Toleranz, Einfühlungsvermögen, Hilfsbereitschaft, Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Genauigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Selbstständigkeit, Auffassungsgabe, Logisches Denken, Zielstrebigkeit, Konzentration, ganzheitliches Denken, Toleranz, Respekt, mathematisches Denken

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## Motivationsfähigkeit Definition

### Innere Motivation (intrinsische Motivation)= Eigenmotivation

Man unterscheidet hier 2 Formen:

- Primäre innere Motivation: Die Sache selbst motiviert mich.  
(Bsp: Ich lerne weil mich der Lehrstoff interessiert.)
- Sekundäre innere Motivation: Die Sache motiviert mich als Mittel zum Zweck.  
(Bsp.: Ich lerne nur weil ich eine gute Note schaffen will.)

Die primäre Motivation bringt einen „Spaßfaktor“ mit sich, dadurch ist diese Art der Motivation die am längsten andauernde.

### Äußere Motivation (extrinsische Motivation)= Fremdmotivation

Dabei ist man abhängig von Faktoren, die man nicht zu 100% steuern kann.  
Auch hier unterscheidet man 2 Formen:

- Primäre externe Motivation: Ich lasse mich durch einen externen Einfluss motivieren.  
(Bsp.: Ich gehe gerne zur Arbeit, weil ich mich mit meinen KollegInnen gut verstehe. Die Arbeit die ich dabei verrichte ist nicht so wichtig.)
- Sekundäre externe Motivation: Orientierung an der Anerkennung durch Dritte.  
(Bsp.: Ich mache den Führerschein, weil ich dadurch eine bessere Arbeitstelle haben kann).

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## Motivationsfähigkeit

Dauer: ca. 20 min

- was motiviert mich?

1. Zuerst überlegen sich die TeilnehmerInnen alleine was Sie/Ihn motiviert.
2. Gemeinsames sammeln der Motivationsmöglichkeiten auf Flipchartpapier.
3. Besprechung im Plenum was ist eine Form der stärksten Motivation, welche Form der Motivation habe ich nicht in der Hand.
4. Die Definition vorlesen oder erklären und anschließend auf dem Flipchart-Papier die TeilnehmerInnen Punkte verteilen lassen, welche Möglichkeiten der Motivation sind anhaltend.
5. Noch mal die Liste gemeinsam durchgehen, wo kleben Punkte und ist dies die Form der anhaltensten Motivation.

### Anleitung:

zu 1.

Bitte überlegt Euch, was motiviert Euch?

zu 2.

Wir wollen jetzt die unterschiedlichen Möglichkeiten von Motivation notieren.

Was motiviert Euch?

zu 3.

Welche Form, glaubt Ihr, ist die anhaltendste, die stärkste Form der Motivation und warum?

Welche Formen der Motivation kann ich nicht beeinflussen, und warum?

(Siehe Definition Motivation.)

zu 4.

Welche Punkte haltet Ihr für die stärkste/anhaltende Motivation?

Welche Fallen können die verschiedenen Formen der Motivation beinhalten?

Jede oder jeder von Euch hat 5 Punkte bekommen, bitte klebt diese Punkte zu den Motivationsmöglichkeiten die für Euch zur Gruppe der intrinsischen Motivation gehören.

zu 5.

Schauen wir uns die Liste noch mal an. Treffen alle Punkte die Ihr verteilt habt auch auf die intrinsische Motivation zu?

### Benötigtes Material:

Definitionsblatt Motivation

Flipchart

Stifte

Papier/Karten

Stifte

Punkte

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



## Planungsaufgaben für eine Einstiegsveranstaltung

1. Zielsetzungen und Interessen aus Sicht des/r Veranstalters/In /LeiterIn
2. Ziele, Interessen und Nutzen aus Sicht der TeilnehmerInnen
3. Ablauf, Programm
4. Inhalte
5. Methoden
6. Nachhaltigkeit - Transfer
7. Reflexion und Feedback

### Zu 1: eigene Ziele

- Welche Ziele verfolge ich mit der Veranstaltung?
- Meine Erwartungen, meine Motivation, meine Interessen?
- Welchen längerfristigen Nutzen oder Vorteil soll der Lernende oder die zu informierende Person haben?

### Zu 2: Ziele, Interessen, Nutzen der Teilnehmenden

- Welche Zielsetzungen und Interessen haben die Teilnehmerinnen?
- Was möchten sie erfahren, worüber möchten sie sich austauschen, was möchten sie evtl. lernen?
- Woher weiß ich das?
- Wie kann ich den TeilnehmerInnen die Artikulation ihrer Ziele ermöglichen und evtl. meine Sicht korrigieren?

### Zu 3: Ablauf

- Was ist ein geeigneter Ablauf/ein geeignetes Programm, um die Ziele (meine und die der TN) zu erreichen?

### Zu 4: Inhalte

- Welche Inhalte sind notwendig um die Ziele zu erreichen?
- Wie genau /wie intensiv müssen welche Inhalte bearbeitet werden?

### Zu 5: Methoden

- Was sind geeignete Methoden um die Inhalte erfahrbar zu machen und zu bearbeiten?
- Passen die Methoden zu den TeilnehmerInnen?
- Passen die Methoden zu mir als LeiterIn?

### Zu 6: Nachhaltigkeit/Transfer

- Wie können die TeilnehmerInnen die erhaltenen Informationen, Fähigkeiten, Motivation weiter nutzen, ausbauen, nach Ende der Veranstaltung weiter für sich verwenden, planen?

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK



- Wie kann ich die selbstständige Nutzung der erworbenen Informationen und/oder Fähigkeiten fördern?
- Wie kann ich die Motivation der TN nachhaltig fördern?

**Zu 7: Reflexion und Feedback**

- Wie erkenne oder erfahre ich als LeiterIn, ob die TN ihrem Ziel näher gekommen sind?
- Welche Ziele konnten wir realisieren, welche nicht?
- Wie erkennen/erfahren die TeilnehmerInnen, ob sie ihrem Ziel näher gekommen sind?
- Wie kann ich beobachten/erfahren, welchen längerfristigen Nutzen die Veranstaltung für die TeilnehmerInnen hat?

*Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:*



*Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK*



## Ansagen und Arbeitsaufträge

Ziel:

- Orientierung und Sicherheit vermitteln über den nächsten Arbeitsschritt
- TeilnehmerInnen zielorientiertes Arbeiten ermöglichen

Gestaltung:

- Einfache Formulierung wählen
- Gute Übersichtlichkeit (zb Gliederung)
- Anknüpfungsmöglichkeiten schaffen für TeilnehmerInnen/Gruppe: Daher Ich oder Wir-Form: zb Wo liegen meine Stärken? Was wollen wir verändern?

Tipps & Tricks - Hilfreich und förderlich für Gespräche sind zb:

- Konkrete und weiterführende Perspektive( was bedeutet das für meine Arbeit im kommenden halben Jahr?)
- polarisierende Fragestellungen (was hat mir besonders gut gefallen, was gar nicht?)

Wenn mehrere Ansagen zu machen sind, dann ist die sinnvolle Reihenfolge

- was (inhaltliche Fragestellung)
- wie (Methode, Bewegung)

Schriftlich formulieren – auf Flipchart, Arbeitszettel

## Checkliste für Seminare und Training

*Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:*



*Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK*



## Organisatorische Vorbereitung

<b>Ort/Raum</b>	Reservieren	
	Zustand überprüfen	Reinigung Temperatur Geräusche Licht ist der Raum gelüftet....
	Welche Sitzordnung ist möglich	U-Form Kreis-Form, etc.
	sehen alle TeilnehmerInnen zu meinen Hilfsmitteln oder stehe ich selber im Weg?	
	Liegen Kabeln im Weg?	
<b>Medien und Hilfsmittel</b>	Wer ist der/die AnsprechpartnerIn vor Ort	Die Hilfsmittel immer vorher ausprobieren
	Flipchart	Sind genügend Papier und Stifte vorhanden? Schreiben die Stifte auch wirklich? Klebeband
	Pinwand	Nadeln Karten Punkte Packpapier Stifte Klebeband
	PC- Präsentation	Beamer: Wie sind die Lichtverhältnisse im Raum? Ersatzlampe, Notebook
	Overhad-Projektor	Folien und Stifte Lichtverhältnisse überprüfen Technik überprüfen
	Fernseher, Video, DVD-Player, CD- Player	Technik überprüfen Lautstärke Träger überprüfen, etc...
<b>Zeit</b>	Zeitpunkt	Dauer der Veranstaltung Eintägig oder mehrtägig Wie viele Stunden täglich

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:

Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK

		Früh-Tief, Nachmittags-Tief,....
	Zeitdauer	Zeitmanagement in der Vorbereitung beachten
	Pausen	Gibt es Verpflegung Getränke Raucherecke....
<b>Einladung</b>	Thema	
	Ort und Adresse	
	Telefonnummer	
	Beginn und Ende	
	Name der/des Vortragenden	
	Anlaufstellen für Rückfragen	
<b>TeilnehmerInnen Unterlagen</b>	Wann sollen sie ausgeteilt werden	Zu Beginn am Ende einzelne Zettel dazwischen
	Aufbereitung der Unterlagen	Sinnvolle und klare Gliederung Auf die TeilnehmerInnen und Zielsetzung ausgerichtet Auf die Visualisierung achten

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:



Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK





## Quellenangaben:

Folgende Methoden stammen aus dem:

- **Methoden-Set:** AGB-Arbeitsgemeinschaft für Gruppen-Beratung  
Reinhold Rabenstein, René Reichel, Michael Thanhoffer

### **Kennenlern-Methoden**

Alphabetische Nachbarn begrüßen

Mein rechter Platz ist leer

Das Gruppennetz

### **Methoden zum: auflockern, entspannen, anregen**

Bewegung mit Laut oder Wort weiterschicken

### **Planungsaufgaben für eine Einstiegsveranstaltung**

Checkliste für Seminare und Training

Organisatorische Vorbereitung

- **Knoll 1991/3;** Rabenstein 1980

### **Ein- und Ausstiegsmethoden**

Erwartungsinventar

- **Jörg Knoll,** Kurs und Seminarmethoden, Weinheim 2007

Ansagen und Arbeitsaufträge

- Keine Quellen bekannt:

### **Kennenlern-Methoden**

Nachbarn/in vorstellen oder Selbstvorstellung

Aufstellungen nach Himmelsrichtungen

Aufstellen in einer Reihe

Ballwerfen

Vorstellen mit Bildern

### **Ein- und Ausstiegsmethoden**

Haltung zum Thema abfragen durch spontane Bild Auswahl

Stimmungsbarometer

Punkte verteilen

Feedback

Blitzlicht

### **Methoden zum: auflockern, entspannen, anregen**

Zuklatschen

Bewegung mit Laut oder Wort weiterschicken

Phantasiereise

Lebensfluss (Biographiearbeit)

Stärken und Schwächen erspüren:

Stärkenanalyse

Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:

Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK

Meine ganz persönlichen Stärken: Arbeitsblatt  
Motivationsfähigkeit Definition  
Motivationsfähigkeit

*Melete ist eine Projektpartnerschaft zwischen:*



*Gefördert aus Mitteln des ESF und BM:UKK*

