

## Aktion: Ich steh auf mich!

### Art der Aktion:

3h Aktion

### Inhalt:

Mutig zu sich selber zu stehen ist oft nicht so einfach. Mich annehmen wie ich bin. TN lernen sich besser kennen und was so einzigartig an jeden von uns ist.

### Ziel(e):

- Stärken und Schwächen besser kennen lernen.
- Mut zu mir selber zu stehen.

### Material:

- Einstieg: 3 Zettel, Tixo
- Stärkensalat: Zettel mit Stärken
- Lebensweg: große Zettel je TN, Stifte, Malfarben, div. zum Malen, rote und grüne Zettel, Stärken-Schwächen Karten (*siehe Material auf [scheissdinetaublog.tumblr.com](http://scheissdinetaublog.tumblr.com)*)
- Kreativer Teil: Stifte, Kleber, Scheren, Draht, Kabelbinder, Schachteln, Papier, alter Sperrmüll,...etc.

### Ablauf:

- [Einstieg Kennenlernen 15min](#)

Sesseln im Kreis aufstellen

3 Sessel bleiben leer mit den Schildern (1. **das mag ich besonders gerne**, 2. **das mag ich überhaupt nicht**, 3. **Bewegung die mich beschreibt**)

Die Gruppe rutscht nun im Kreis weiter, wer bei den 3 Sesseln ankommt setzt sich zunächst auf den ersten Sessel und macht die entsprechende Mitteilung, dann auf den zweiten usw.

- [Spiel Stärkensalat 10min](#)

Alle sitzen im Kreis. Eine(r) hat keinen Stuhl und steht in der Mitte. Auf Zetteln stehen einige Stärken. Jede(r) TN zieht einen Zettel. Der (Die) in der Mitte stehende TN ruft nun zwei Stärken auf, die rasch die Plätze wechseln müssen. Dabei versucht der (die) TN in der Mitte einen Platz zu bekommen. Bei dem Wort „Stärkensalat“

müssen alle die Plätze wechseln. Wer keinen Platz bekommt, geht in die Mitte und ruft wieder Stärken auf.

### ▪ Lebensweg Stärken und Schwächen finden 50 min

+ TN gestalten mit Stiften auf einen Papier ihren Lebensweg. Von Geburt bis jetzt. Erlebnisse, Situationen, Ereignisse,... (*Genug Zeit lassen, ev. Hintergrundmusik*)

+ Die TN sollen ihren Lebensweg zur Hand nehmen und jene Zeiten anschauen, wo sie sich **wohlgeföhlt** haben: Woran lag das? Was habe ich gerne gemacht? Welche **Stärken/Fähigkeiten/Talente** zeigen sich darin? Die gefundenen Eigenschaften sollen auf **grüne Zettel** aufgeschrieben werden und in kleinen Gruppen Stärken ausgetauscht werden.

+ Im Raum werden Schwächekarten aufgelegt.  
TN gehen herum und schreiben auf **rote Zettel** 3 ihrer Schwächen  
In kleinen Gruppen werden Stärken ausgetauscht und überlegt, was kann ich positives aus meinen Schwächen machen.  
TN schreiben die Ideen auf die Rückseite der roten Karten.

Kurzer Input Stärken und Schwächen die mich ausmachen. Mut zu mir selber zu stehen.

### • Spiel Roboter 10min

Je 3 Mitspieler finden sich zusammen. Zwei sind Roboter die Rücken an Rücken stehen (Stärke und dazu passende Schwäche, z.B: Roboter 1 ist faul + Roboter 2 ist fleißig, Roboter1 ist lustig, Roboter 2 ist traurig) Der Dritte ist der Ingenieur der die Roboter steuert. Bei los, gehen die Roboter los. Sie verhalten sich ihrer Stärke oder Schwäche entsprechend. Stoßen die Roboter an einen Gegenstand, gehen sie am Platz weiter und fangen zum Piepsen an.

Die Aufgabe des Ingenieurs ist die Roboter so zu drehen, dass sie wieder zusammenfinden.

Finden die Roboter wieder zusammen und schauen sie sich an, werden sie automatisch ausgeschaltet und der Ingenieur hat es geschafft.  
(*Du brauchst viel Platz für die Roboter!*)

## **Kreativer Teil: 70 min**

Material wird aufgelegt

TN gestalten gemeinsam eine Skulptur. „Das bin ich, meine Stärken meine Schwächen und ich steh dazu“



### **Reflexion: 15min**

Was war meine Aufgabe bei der Skulptur und warum?  
Was war mir besonders wichtig daran und hab ich es auch einbringen können?  
Was symbolisiert die Skulptur für mich?  
Finde ich mich darin wieder?  
Welche besondere Eigenschaft sollte die Skulptur haben?

### **Abschluss: 10min**

TN nehmen ihre roten Karten zur Hand. Reihum wird eine Schwäche vorgelesen und die dazu positiven Ideen auf der Rückseite.  
TN können die Zettel zur Skulptur legen oder auf ihr befestigen  
„Ich steh auf mich!“

### **Hinweis(e):**

Skulptur kann aus allen Materialien, die zusammen gesucht, gestaltet werden. Sie sollte so stabil sein, dass sie transportiert werden kann. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.