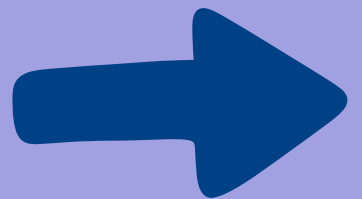


Methodenempfehlung für Gruppenstunden: MUT-MACH-BOX

Ziel:

Eine Box mit vielen Helferleins
für Situationen, in denen man
Mut braucht

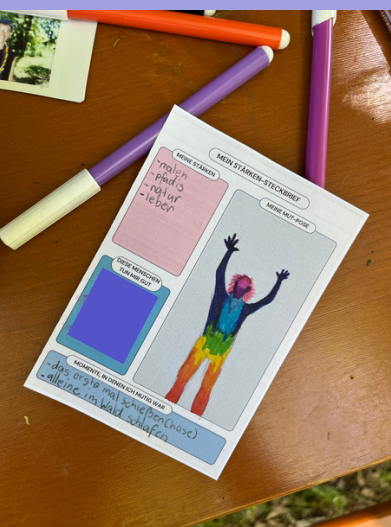
Zielgruppe:
8-15 Jahre



Swipe für Praxisbeispiel,
Methodenerklärung und
Materialien

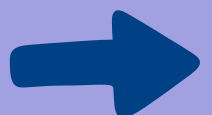
Die MUT-MACH-BOX kannst du super in Gruppenstunden und auf Lagern anbieten.

Praxisbeispiel: Beim Pfingstlager von Frankenjura gab es am Workshoptag eine Station, an der die Mut-Mach-Boxen gebastelt wurden:



Jede Person erstellt eine eigene Box und befüllt diese. Währenddessen wird gemeinsam über Situationen gesprochen, in denen so eine Box geholfen hätte und gegenseitig Tipps ausgetauscht, was den Teilnehmenden jeweils Mut gemacht hat. Die Tipps können dann von der Gruppenleitung auf einem Plakat festgehalten werden. So gibt es am Ende nicht nur individuelle Boxen, sondern auch ein großes Plakat mit hilfreichen Mut-Mach-Tipps.

Auf der nächsten Seite findest du eine Materialienübersicht



Materialien:

- Pappboxen, Mut-Mach-Sticker, Buntstifte
- Postkarte für einen Mut-Mach-Brief
- “Meine-Stärken-Steckbrief” mit folgenden Fragen: was kann ich besonders gut? Welche Personen tun mir gut? an wen kann ich mich beim VCP wenden, wenn mich der Mut verlässt?
- Sofortbildkamera für Mut-Mach-Bild
- Auswahl an Karten mit Mut-Mach-Sprüchen
- Methoden zur Selbststärkung (Atemübungen, Affirmationen, etc.)



**Du hast Fragen zur Methode oder
möchtest die Materialienvorlagen?
Dann melde dich gerne beim
Hu100.**



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz

