

Empowerment

Hallo liebe Gruppenleitung,

durch Empowerment werden Kinder und Jugendliche unterstützt, sich mehr zuzutrauen, Nein zu sagen und zu wissen: Meine Stimme zählt, mein Gefühl ist richtig.

Auf den nächsten Seiten findest du Empowermentmethoden für deine Gruppenstunde, die das Selbstbewusstsein und die Handlungsfähigkeit fördern.

Diese Methoden kannst du direkt in deiner Gruppe ausprobieren: praxisnah, mit wenig Aufwand und flexibel anpassbar. Suche dir aus, was zu dir und deiner Gruppe passt.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

VERBAND CHRISTLICHER PFADFINDER*INNEN Bayern
vcp



Gefördert durch...

BJR BAYERISCHER JUGENDRING

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz

VERBAND CHRISTLICHER PFADFINDER*INNEN
Bayern
vcp

Berührung weitergeben



Worum geht's

Die Methode übt spielerisch, eigene Grenzen zu spüren und auszusprechen, indem reihum um Erlaubnis für eine Berührung gefragt wird.

Ablauf:

1. Die Gruppe stellt sich in einen Kreis und die Gruppenleitung erklärt die Methode.
2. Die erste Person beginnt einen Impuls/eine Berührung zu überlegen und die Person daneben zu fragen, ob sie diese Berührung bei ihr ausführen darf (z.B. "darf ich dich in die Seite piksen?").
3. Die*Der Nachbar*in hat nun die Aufgabe in sich zu spüren, ob sie*er da möchte oder nicht. Je nach dem antwortet sie mit "ja" oder "nein".
4. Bei "ja" wird die Berührung ausgeführt und die berührte Person fragt die nächste Person, ob sie dieselbe Berührung weitergeben darf.
5. Sobald die gleiche Berührung einmal im Kreis durchgegangen ist oder sobald die erste Person ein "nein" geäußert hat, wird sich eine neue Berührung überlegt.
6. Das Spiel endet, sobald die Gruppenleitung merkt, dass die Gruppe genug hat.

VERBAND CHRISTLICHER PFADFINDER*INNEN Bayern
vcp



Ziele

- Eigene Grenzen wahrnehmen und diese kommunizieren
- Erkennen, dass es voll okay ist, wenn man “nein” sagt

Rahmen

ab ca. 4 Personen (diese sollten sich schon etwas besser kennen)
ab ca. 8 Jahren
20-30 Min.
Die Gruppe stellt sich in einen Kreis.

Reflexion

Am Ende der Übung können der Gruppe folgende Reflexionsfragen gestellt werden:

- ist es euch leicht oder schwer gefallen in euch zu spüren, ob ihr das wollt oder nicht?
- an was habt ihr gespürt, dass ihr es nicht wollt? Wie hat das euer Körper gezeigt?
- wie hat es sich angefühlt “Nein” zu sagen? Was hat euch geholfen?

VERBAND CHRISTLICHER PFADFINDER*INNEN Bayern
vcp

Überraschungs-Stopp



Worum geht's

Die Teilnehmenden üben spielerisch, „Stopp“ auf unterschiedliche Arten zu sagen und erleben dabei die Wirkung von Stimme, Körpersprache, Abstand und Timing.
Zum Schluss wählen sie die Art, mit der sie sich am wohlsten fühlen.

Rahmen

ab 2 Personen
ab ca. 8 Jahren
20-30 Min.
Box oder Beutel, Aufgabenkarten, genug Platz zum Gehen

Ziele

Eigene Grenzen kommunizieren, verschiedene Arten des „Stopp“-Sagens kennenlernen, Vertrauen und Achtsamkeit in der Gruppe fördern.

Variante für Fortgeschrittene/Ältere

Das Stopp so setzen, dass die andere Person genau am eigenen Wohlfühlabstand stehen bleibt.

VERBAND CHRISTLICHER PFADFINDER*INNEN Bayern
vcp



Ablauf

1. Zweiergruppen stehen sich mit einigen Metern Abstand gegenüber.
2. Die stehende Person zieht verdeckt eine Aufgabenkarte (z.B. „Flüstere das Stopp“, „Sage Stopp ohne Stimme, nur mit Körpersprache“, „Mache einen Schritt zurück und sage dann Stopp“).
3. Nach dem Startsignal geht die andere Person langsam los und bleibt stehen, sobald sie das Stopp wahrnimmt. Sie kennt die Aufgabe nicht.
4. Kurzer Austausch: Wie hat sich das Stopp angefühlt?
5. Rollentausch mit neuer Karte, je nach Zeit mehrere Durchgänge.
6. Abschlussrunde: Jede Person nutzt das Stopp und den Zeitpunkt, die sich am besten anfühlen.

Reflexionsfragen

Welches Stopp war besonders deutlich, welches fiel leicht oder schwer? Welche Rolle spielten Körpersprache, Lautstärke, Blickkontakt und Timing?

Hinweis für die Leitung

Bei Jüngeren mit einfachen Aufgaben starten. Mit älteren Jugendlichen kann man Grenzen, Konsens und respektvolle Kommunikation vertiefen.

VERBAND CHRISTLICHER PFADFINDER*INNEN Bayern
vcp



Mein starker Name

Worum geht's

Passend zum Thema Mut und Selbstbewusstsein stellen sich die Teilnehmenden über ihre Stärken vor.

Dauer

ca. 10 Min.
Einzelarbeit, dazu die Vorstellungsrunde und Reflexion

Ablauf

1. Alle schreiben ihren Namen in Großbuchstaben auf ein Blatt.
2. Zu jedem Buchstaben notieren sie eine Stärke, eine Fähigkeit oder eine Situation, in der sie mutig waren (10 Min. allein). Bei Schwierigkeiten kann ein ausgedrucktes Fähigkeiten-alphabet helfen.
3. Anschließend stellen sich alle mit ihrem Namen und ihren Stärken der Gruppe vor.

VERBAND CHRISTLICHER PFADFINDER*INNEN Bayern
vcp



Botschaft zum Mitgeben

Oft machen wir uns kleiner und schwächer, als wir sind. Wer sich mal nicht so „stark“ fühlt, kann sich an diese Übung erinnern.

Reflexion

Fiel es leicht oder schwer und warum? Wie hat es sich angefühlt, die eigenen Stärken vor der Gruppe aufzuzählen?

Tipp für die Leitung

Wenn es den Teilnehmenden hilft, kann die Referentin vorab ihr eigenes Plakat als Beispiel zeigen.

Material

Blatt und Stifte, optional ein ausgedrucktes Fähigkeitenalphabet als Hilfe

VERBAND CHRISTLICHER PFADFINDER*INNEN Bayern
vcp

Mut-Mach-Box



Worum geht's

Jede Person gestaltet eine eigene Mut-Mach-Box mit „Helferleins" für Situationen, in denen sie im Alltag Mut brauchen. Nebenbei tauschen alle Tipps aus, was ihnen Mut macht. Diese Tipps sammelt die Gruppenleitung auf einem Plakat.

Material

Pappboxen, Sticker, Buntstifte, Postkarte für einen Mut-Mach-Brief, Stärken-Steckbrief (Download), Sofortbildkamera für ein Foto in Mut-Pose, Karten mit Mut-Mach-Sprüchen, Tipps zur Selbststärkung (Download)

VCP VERBAND CHRISTLICHER PFADFINDER*INNEN Bayern



Ablauf

1. Box gestalten und befüllen (Steckbrief ausfüllen, Foto in Mut-Pose, Brief an sich selbst, Mut-Mach-Karte aussuchen).
2. Gemeinsam über Situationen sprechen, in denen die Box helfen würde und Tipps austauschen.
3. Die Gruppenleitung sammelt die Tipps auf einem Plakat.

Zielgruppe

8-15 Jahre · als Gruppenstunde oder Station auf Lagern

Ergebnis

Persönliche Boxen für alle und ein gemeinsames Plakat mit Mut-Mach-Tipps.

Tipp für die Leitung

Wenn es den Teilnehmenden hilft, kann die Referentin vorab ihre eigene Box als Beispiel zeigen.

VERBAND CHRISTLICHER PFADFINDER*INNEN Bayern
vcp