



Wellcore

TRAININGSPROGRAMM



Co-funded by
the European Union



Defoin

Highlights  e.V.
MIND, TECH, LIFELONG LEARNING

 Impact
Drive

INDEX

INDEX	1
Kontext	3
Das Ziel des Ausbildungsprogramms	4
Ermittelter Bedarf im Ökosystem der Jugendarbeit	4
Ziele	6
Module	6
Trainingsstruktur	7
BESCHREIBUNG DER AKTIVITÄTEN	8
Tag 0: Sich gegenseitig kennenlernen	8
Sich gegenseitig kennenlernen – Szenario-Karten	8
Tag 1: Verbindung und psychische Gesundheit durch Natur und Theater	11
Langsamer Start: Finde deine Blase/Spezies	11
Vormittagssession: Blick in die Zukunft	12
Nachmittagssession: Introspektion mit Tarot und Basteln	17
Tag 2: Resilienz und die Kraft des Spiels – Work-Life-Balance.	21
Langsamer Start: Qigong-Sequenz	21
Vormittagssession: Rollen und Balancen erkunden. Unterstützungssystem. Führung	23
Nachmittagssession: Energie und Ressourcen	26
Nachtsession: Nährende Nacht	29
Tag 3: Wohlbefinden und seine verschiedenen Zweige durch Bewegungstherapien und Theater	31
Langsamer Start: PMR – Progressive Muskelentspannung	31
Vormittagssession: Von Konsens zu Wohlbefinden. Achtsamkeit, Natur & kollektive Reflexion	34
Nachmittagssession: Partizipative Session. Teile deine Wohlbefindens-Geheimnisse	38
Tag 4: Kooperation durch Zirkus und Acroyoga (Konsens)	40
Langsamer Start: Yoga und geführte Körperreise-Meditation	40
Vormittagssession: Kooperation durch Zirkus	41
	1

Nachmittagssession: Kooperation, Konsens, Verbindung in Partner- und Gruppenakrobatik/Acroyoga	46
Tag 5: Austausch und Reflexion über Wohlbefinden und den Trainingsprozess	50
Langsamer Start: Morgen-Check-in – Theater-Improvisationsstatuen	50
Vormittagssession: Die Früchte kosten	52
Reflexionsübung: Check-in – Blob-Tree-Reflexion	54
Anhänge	57
Blob-Tree-Reflexionsvorlage	57
Anleitung zur progressiven Muskelentspannung	58

Kontext

„Eine bedeutende und wachsende Zahl junger Menschen in ganz Europa äußert ihre Besorgnis über die Verbreitung von Problemen der psychischen Gesundheit wie hohem Stress, Angstzuständen, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen unter Gleichaltrigen. Junge Menschen berichten von dem enormen gesellschaftlichen Druck, dem sie heute ausgesetzt sind, und äußern den Bedarf an einer besseren psychischen Gesundheitsversorgung für junge Menschen“ aus dem Structured Dialogue Cycle VI Thematic Report: Mental Health and Wellbeing (Moxon, D., & Bárta, O. 2018).

Die Entwicklung des Wellcore-Trainingsprogramms entstand aus dem gemeinsamen Anliegen von Jugendarbeiter:innen und Trainer:innen, Wohlbefinden durch körperliche Präsenz, Naturkontakt und einen multidimensionalen Ansatz in der Jugendarbeit zu fördern. Beim SALTO Youth ToT 2021/2022 entwickelten einige von uns im Rahmen eines Trainingspraxisprojekts eine einwöchige Fortbildung, die im Mai 2022 in Flecken-Zechlin (Norddeutschland) erstmals umgesetzt wurde. 89 % der Teilnehmenden bewerteten sie als sehr zufriedenstellend und wirkungsvoll. Gleichzeitig wurde empfohlen, die Fortbildung zu verlängern, mehr Raum für Praxisaustausch und Vertiefung zu schaffen, Inhalte anzupassen und durch Online-Treffen eine kontinuierliche Begleitung vor und nach der Fortbildung zu ermöglichen.

Wir haben nun diesen SALTO-ToT-Keim weiterentwickelt, um tiefer in das Thema einzutauchen und dieses Trainingsprogramm mit Modulen zu entwickeln, die produziert, gestaltet und als Werkzeug für andere Jugendarbeiter:innen veröffentlicht wurden.

Das Wellcore-Training zielt darauf ab, Trainer:innen so weiterzubilden, dass sie die Beteiligung junger Menschen fördern und sie dazu befähigen können, ihr eigenes Wohlbefinden aktiv zu gestalten. Durch kreative Ansätze und die Entwicklung emotionaler Intelligenz fördert es Selbstaussdruck und kritisches Denken und befähigt junge Menschen, informierte und engagierte Bürger:innen zu werden, die positiv zu unseren Organisationen und der Gesellschaft beitragen.



Das Ziel des Ausbildungsprogramms

Das WELLCORE Trainingsprogramm richtet sich an verschiedene Akteure des Ökosystems der Jugendarbeit; die Hauptzielgruppe sind Jugendarbeiter:innen und Jugendorganisationen, die die hier vorgeschlagenen Aktivitäten dann mit ihren jungen Teilnehmenden umsetzen können:

- **Jugendarbeiter:innen:** Jugendarbeiter:innen sind Personen ab 18 Jahren, die direkt mit jungen bzw. gefährdeten jungen Menschen arbeiten – in Jugendzentren, Jugendverbänden, Vereinen oder öffentlichen Jugenddiensten. Dazu zählen hauptberuflich, freiberuflich oder ehrenamtlich Tätige aus verschiedenen Bereichen und Sektoren.
- **Jugendorganisationen und Organisationen, die mit Jugendlichen arbeiten:** einschließlich Verwaltungspersonal, Leitungspersonen sowie junge Jugendarbeiter:innen und Ehrenamtliche.
- **Gefährdete Jugendliche im Alter von 18 bis 30 Jahren:** Wir verstehen unter dieser Gruppe Personen, die aus sozioökonomischen Gründen, sozialen Barrieren, ländlichen Gegebenheiten und/oder psychischen Problemen oder Suchterkrankungen von sozialer Ausgrenzung bedroht sind.

Die Aktivitäten des Trainingsprogramms bilden Jugendarbeiter:innen, Trainer:innen und Personen in der Jugendarbeit durch erfahrungsbasiertes Lernen weiter. Sie erproben verschiedene Techniken und Ressourcen, um ihr eigenes Wohlbefinden wahrzunehmen, zu reflektieren und zu stärken und junge Menschen dabei begleiten zu können.

Ermittelter Bedarf im Ökosystem der Jugendarbeit

Mit der Umsetzung dieses Trainings und der folgenden Aktivitäten dieses Projekts wollen wir mehrere zentrale Bedürfnisse adressieren:

1. Unterstützung der psychischen Gesundheit: Junge Menschen und Jugendarbeiter:innen sind zunehmend mit psychischen Belastungen wie Angst, Stress und emotionaler Instabilität konfrontiert, die durch sozialen, wirtschaftlichen und ökologischen Druck verstärkt werden. Die vergangenen drei Jahre haben diese Belastungen durch ein Klima von Instabilität und Unsicherheit in Europa weiter verschärft.

2. Dies geht aus dem Headway – Mental Health Index 2.0 hervor, durchgeführt von The European House – der Teil der Bevölkerung, der am stärksten von den Auswirkungen der Pandemie und den Ereignissen der letzten drei Jahre betroffen ist, sind Jugendliche: Angst (28 %), Depression (23 %), Einsamkeit (5 %), Stress (5 %) und Angst/Furcht (5 %) sind die am häufigsten auftretenden Probleme der psychischen Gesundheit.



3. Resilienzaufbau: Vielen jungen Menschen fehlen die Fähigkeiten und Kenntnisse, um mit den Herausforderungen des Lebens wirksam umzugehen. Verschiedene Studien zeigen, dass Burnout eines der häufigsten Probleme in der Jugendarbeit ist (nicht nur in der EU).

4. Mental-Health-Kompetenz: Es besteht eine erhebliche Lücke bei der Mental-Health-Kompetenz junger Menschen, insbesondere im Hinblick darauf, wie man Probleme der psychischen Gesundheit erkennt und damit umgeht.

5. Digitales Burnout und Naturkontakt. 210 Millionen Menschen weltweit leiden unter einer Abhängigkeit von sozialen Medien oder dem Internet. 71 % der jungen Menschen schlafen neben ihrem Smartphone, und 10 % schauen mehr als zehnmal pro Nacht auf ihr Handy. Es wurde außerdem nachgewiesen, dass Jugendliche, die mehr als fünf Stunden am Tag an ihrem Smartphone verbringen, doppelt so häufig depressive Symptome entwickeln. So zeigt sich, wie verletzlich junge Menschen gegenüber sozialen Medien sind (Engin Eroglu, EU-Parlament 2020).

6. Stärkung von Jugendarbeiter:innen: Jugendarbeiter:innen fehlt es oft an ausreichender Ausbildung und Ressourcen, um junge Menschen bei psychischen Herausforderungen angemessen zu unterstützen. Gleichzeitig bestehen weiterhin Ungleichheiten bei den Arbeitsbedingungen, insbesondere für Frauen: Sie leisten durchschnittlich 18,4 Stunden unbezahlte Arbeit pro Woche (EIGE 2023). In der EU sind 7,7 Millionen Frauen aufgrund unbezahlter Arbeit nicht am Arbeitsmarkt beteiligt, gegenüber 450.000 Männern. Daher sind mehr Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben sowie Maßnahmen zum Schutz der körperlichen und psychischen Gesundheit von Frauen und jungen Frauen notwendig.

7. Engagement der Gemeinschaft: Es besteht ein Bedarf, unterstützende Gemeinschaften zu fördern, in denen Gespräche über psychische Gesundheit normalisiert und zugänglich sind.

Ziele

- Ein Trainingsprogramm zu entwickeln, das Prozesse zur Verbesserung des Wohlbefindens in der Jugendarbeit erleichtert.
- Die Fähigkeit von Jugendarbeiter:innen und Jugendorganisationen zu stärken, ihr eigenes Wohlbefinden und das der Jugendlichen zu verbessern.
- Gute Praktiken zum Wohlbefinden in der Jugendarbeit auszutauschen.
- Die Eignung und Wirksamkeit des Trainingsprogramms zu testen und zu verbessern
- Das Programm mit mindestens 10 Jugendarbeiter:innen auf nationaler Ebene zu pilotieren, insgesamt 40
- Brücken zwischen dem Training und der längerfristigen Wirkung sowie der praktischen Anwendung des Gelernten zu unterstützen.

Module

Die identifizierten Themen des WELLCORE-Trainingsprogramms gliedern sich in folgende Abschnitte:

- Wohlbefinden (Selbstwahrnehmung und Fürsorge für das innere Wohlbefinden) durch Bewegungstherapien.
- Psychische Gesundheit und Verbindung durch Natur und Theater (sicheres Verbindungsbewusstsein und Konsens).
- Kooperation und das Thema Konsens durch Zirkus und Acro-Yoga.
- Resilienz (Umgang mit Scheitern, Zirkusspiele und die Kraft des Spiels).



Trainingsstruktur

Wir haben die vorgeschlagenen Inhalte der 4 Module auf 5 Trainingstage aufgeteilt und die Aktivitäten entsprechend dem Thema/Modul und dem Zeitpunkt organisiert, zu dem sie unter Berücksichtigung der erwarteten Entwicklung der Gruppe umgesetzt werden sollten.

Alle Aktivitäten können jedoch auch unabhängig voneinander mit einer Gruppe junger Menschen oder anderer Jugendarbeiter:innen durchgeführt werden.

Bitte beachten Sie, dass wir die Metapher des Baumes als roten Faden verwendet haben, der das gesamte Training zusammenhält. Wenn Sie das vollständige Training durchführen, empfehlen wir, diese oder eine andere Metapher zu verwenden, die zu Ihrem Team und Ihren Teilnehmenden passt.

- **Tag 1:** Landen, Wurzeln schlagen und sich um den Baum versammeln.
- **Tag 2:** Klettern und die Äste des Baumes entdecken.
- **Tag 3:** Den Blick von der Baumkrone genießen.
- **Tag 4:** Die Früchte pflücken und herabklettern.
- **Tag 5:** Alle Früchte gemeinsam im Wald genießen.

Jeder Tag ist in 4 verschiedene Sessions unterteilt, darunter:

- Langsamer-Start-Session/Selbstwahrnehmung. 15–30-minütige Aktivität zum Ankommen, z. B. Yoga, Achtsamkeit, Qigong, Reflexion, Malen/Handwerk oder Übung/Aktivität.
- Vormittagssession: 3 Stunden mit verschiedenen Aktivitäten zum Thema.
- Nachmittagssession: 3 Stunden mit verschiedenen Aktivitäten zum Thema. Am Ende der Nachmittagssession schlagen wir einen Reflexions- und Austauschmoment sowie eine kleine Aktivität vor, um den Tag abzuschließen.
- Nachtsession: Session nach dem Abendessen, etwas informeller, z. B. nähere Nacht, Entspannung, Peer-Support-Session (30–90-minütige Session).

Wenn Sie das vollständige Wochenprogramm anwenden möchten, empfehlen wir, an einem Tag verschiedene Trainer:innen/Moderator:innen einzusetzen, um zu vermeiden, dass eine Person zu viele Stunden allein leitet.

Getting to know each other

BESCHREIBUNG DER AKTIVITÄTEN

Tag 0: Sich gegenseitig kennenlernen

Faden: Landen, Wurzeln schlagen und sich um den Baum versammeln.

- Hauptaktivität: Den Raum, sich gegenseitig und das Programm kennenlernen.
- Verbindung mit sich selbst – Selbstwahrnehmung, Selbstentdeckung, die Gruppe, Natur/Umwelt.

Sich gegenseitig kennenlernen – Szenario-Karten

Art der Session	Nachtsession Tag 0
Name der Session	Sich gegenseitig kennenlernen – Szenario-Karten
Geschätzte Zeit	30/45 Min.
Ziel der Session	• Erste Verbindungen zwischen den Teilnehmenden herzustellen • Das Eis auf leichte und einladende Weise zu brechen • Offene Kommunikation und Neugier zu fördern • Von Anfang an eine sichere und spielerische Gruppenatmosphäre zu schaffen
Beschreibung der Session/Inhalt	Dynamischer Eisbrecher mit „Szenario-Karten“ (Deck 1 – Ich selbst) zur Anregung von Gesprächen zwischen den Teilnehmenden. Durch Bewegung, spielerische Interaktion und geleitete Fragen werden die Teilnehmenden: • Die Namen der anderen lernen • Kurze, bedeutungsvolle Einzelgespräche führen

	• Sich mit mehreren Personen austauschen und verbinden • Beginnen, Vertrauen und Offenheit innerhalb der Gruppe aufzubauen
Methode/ Vorgehen	1. Namenskreis + Geste (10 Min.) ◆ Die Teilnehmenden stehen im Kreis ◆ Nacheinander sagt jede Person ihren Namen und fügt eine Geste/Bewegung hinzu, die sie repräsentiert ◆ Die Gruppe wiederholt Name und Geste gemeinsam ◆ Weiter, bis alle an der Reihe waren 2. Einführung in die Aktivität (2–3 Min.) ◆ Kurz die Verwendung der Szenario-Karten erklären Betonen: ◆ Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten ◆ Nur teilen, was sich angenehm anfühlt ◆ Zuhören ist genauso wichtig wie Sprechen 3. Interaktion mit den Szenario-Karten (15–20 Min.) ◆ Jeder:r Teilnehmende zieht eine Karte (vorab ausgewählte einfache/selbstreflektierende Karten) Ablauf: ◆ Die Teilnehmenden finden eine:n Partner:in ◆ Eine Person stellt ihre Kartenfrage → die andere antwortet ◆ Sie tauschen die Rollen, und die andere Person stellt ihre Frage (optional: beide beantworten beide Fragen) ◆ Sie tauschen die Karten ◆ Weiterziehen und eine:n neue:n Partner:in finden ◆ Den Vorgang mit mehreren Partner:innen wiederholen 4. Kurzer Reflexionskreis (5 Min.) ◆ Die Teilnehmenden im Kreis versammeln ◆ Fragen, ob sie etwas Interessantes über jemand anderen entdeckt haben ◆ Kurz und freiwillig halten 5. Sanfter Abschluss ◆ Den Teilnehmenden steht es frei: - Schlafen zu gehen - Weiter mit den Karten zu spielen - Zu bleiben und sich informell zu unterhalten
Material	Szenario-Karten (Deck 1 – Ich selbst, vorab ausgewählte einfache Fragen)

Moderationstips	• Die Energie leicht und informell halten (es ist eine Nachtsession) • Offenheit vorleben, aber keine Tiefe erzwingen • Bewegung und Durchmischung fördern (vermeiden, dass Personen in festen Paaren bleiben) • Teilnehmende, die schüchtern oder ausgeschlossen wirken, sanft unterstützen • Die Teilnehmenden daran erinnern, dass sie passen oder Antworten kurz halten können • Optional: klare Zeitsignale verwenden, um den Ablauf dynamisch zu halten • Lächeln, entspannten Ton beibehalten – das prägt das Gruppenklima für die kommenden Tage
Kommentare	• Ideal als Tag-0-Aktivität, um den Gruppenton festzulegen • Funktioniert gut mit gemischten Gruppen, die sich noch nicht kennen • Kann angepasst werden durch: - Reduzieren oder Verstärken der Bewegung (z. B. kleinere Räume, ein Kennenlern-Spaziergang oder ein Speed-Dating-Format) - Vertiefung (mehr reflektierende Karten hinzufügen)
Wer + Aufgaben	Trainer:in: • Das Kartendeck mitbringen • Geeignete Szenario-Karten vorab auswählen (einfache, zugängliche Fragen) • Eine klare Erklärung der Aktivität vorbereiten • Zeit und Energie der Gruppe halten • Inklusion und Teilnahme fördern

Connection and mental health through nature and theatre

Tag 1: Verbindung und psychische Gesundheit durch Natur und Theater.

Langsamer Start: Finde deine Blase/Spezies

Art der Session	Langsamer Start Tag 1
Name der Session	Finde deine Blase/Spezies
Geschätzte Zeit	30 Min.
Ziel der Session	• Die Eröffnungssession vom Vorabend und das anschließende tiefere Kennenlernen miteinander verknüpfen • Das Treffen öffnen, um die Gruppe kennenzulernen • Leichter, lustiger Start in den Tag und Gruppendynamik
Beschreibung der Session/Inhalt	Lockere und lustige Erkundung der Gruppe anhand der Tiermetapher, die Menschen ermutigt, Gemeinsamkeiten und Verbindungen zu finden. Kurze Abfolge von Tierspielen und ein paar Fragen, um ins Gespräch zu kommen
Methode/Vorgehen	Vorgehen: 1. Runde eins: Ein Tier nachahmen: Wir geben eine Auswahl von 4 Tieren vor, geschrieben auf 16 Zetteln; jede:r Teilnehmende nimmt einen Zettel und hat die Aufgabe, dieses Tier nachzuahmen. Dabei muss sie/er die anderen Tiere im Raum finden, die dasselbe Tier sind wie sie/er. Diskussion in den Kleingruppen (gleiches Tier): Findet eine Gemeinsamkeit unter den Teilnehmenden der Gruppe

	2. Runde zwei: Nun muss jede:r im Raum ein Lieblingstier wählen, eines, mit dessen Energie und Gefühl sie/er sich verbunden fühlt, und es erneut nachahmen. Während des Nachahmens muss die/der Teilnehmende im Raum nach Tieren suchen, die ihr/ihm ähnlich sind oder aus derselben Familie stammen). Diskussion im Plenum: Wie sehe ich mich selbst in dem Tier, das ich gewählt habe? Wie hängt es mit mir zusammen? 3. Runde drei: Wir geben allen Teilnehmenden einen Zettel. Wir bitten sie, das erste Tier, das ihnen in den Sinn kommt, sowie 3 Eigenschaften, die sie am meisten repräsentieren (Eigenschaften, die sie bewundern oder als gute Fähigkeiten/Qualitäten betrachten), aufzuschreiben. Sobald sie fertig sind, bitten wir sie, ein zweites Tier und 3 weitere Eigenschaften aufzuschreiben; dann wiederholen wir das mit einem dritten Tier und 3 Eigenschaften. Nachdem sie geschrieben haben, geben wir ihnen die „vermutete Bedeutung“ jedes dieser Tiere: Das erste Tier ist, wie du dich selbst siehst, das zweite ist, wie andere dich wahrnehmen, und das dritte ist, wie du bist
Material	Papier
Moderationstipps	Platz schaffen, den Ablauf der Aufgaben sicherstellen.
Kommentare	
Wer + Aufgaben	TRAINER:IN 1: Den Raum vorbereiten (genügend Platz); die 4 Sätze von Papierstücken mit den Tieren vorbereiten. Ein Blatt Papier und einen Stift pro Teilnehmer:in vorbereiten

Vormittagssession: Blick in die Zukunft

Art der Session	Vormittagssession Tag 1
Name der Session	Blick in die Zukunft
Geschätzte Zeit	3 Stunden
Ziel der Session	• Vorstellung des Programms und des Ablaufs des Trainings • Die Teilnehmenden mit ihren Bedürfnissen und Lernzielen einbeziehen • Hoffnungen, Ängste und Unsicherheiten bezüglich des Trainings festhalten

	• Mit dem Konzept einer Zukunft arbeiten, die Wandel, Dynamik und Unsicherheiten umarmt
Beschreibung der Session/Inhalt	Dieser Workshop besteht aus 2 Teilen: 1) Verwendet die Trainingsrichtlinien und erklärt das Baumkonzept des Programms mit seinen 5 Trainingstagen 2) Verwendet das Spiel „Fenster in die Zukunft“, entwickelt von Anita Silva
Methode/ Vorgehen	<u>Vorbereitung (vor der Session)</u> Programm • Den Baum zeichnen und Karten (Blätter) für jeden Tag und jede Session vorbereiten • Absprache zwischen den Trainer:innen, wie präsentiert wird Gruppenstationen einrichten (ich habe 3 Sätze des Spiels/werde versuchen, einen 4. Satz zu finden – hoffentlich also 4 Gruppen mit je 4 Personen): • Spielsatz • gedruckte Handzettel mit den Regeln • Platz, um das Spiel auszulegen (Tisch oder Boden) • farbige Marker, Stifte • Haftnotizen <u>Ablauf der Session:</u> 1. Der Wellcore-Baum – Programmpräsentation – 20 Min. ◆ Tag 0 und 1: Verbindung und psychische Gesundheit durch Natur und Theater. Faden: Landen, Wurzeln schlagen und sich um den Baum versammeln ◆ Tag 2: Resilienz und die Kraft des Spiels – Work-Life-Balance. Faden: Klettern und die Äste des Baumes entdecken ◆ Tag 3: Wohlbefinden und seine verschiedenen Zweige durch Bewegungstherapien und Theater Faden: Den Blick von der Baumkrone genießen ◆ Tag 4: Kooperation durch Zirkus und Acroyoga (Konsens) Faden: Die Früchte pflücken und herabklettern ◆ Tag 5: Austausch und Reflexion Faden: Alle Früchte gemeinsam im Wald genießen 2. Lernziele –Learning-out-of-the-Box-Karten– 20 Min. ◆ Die Karten werden ausgebreitet, die Teilnehmenden werden eingeladen, sie zu nutzen und ihre Lernziele zu definieren (alternativ können die Karten genutzt werden, um Ziele abzustufen – nicht nur zum Lernen, sondern auch für

- Selbsterkundungs- und Entwicklungsziele, z. B. „Ich möchte mein bestes Selbst finden...“)
- ◆ Die Teilnehmenden schreiben ihre Ziele auf Haftnotizen und fügen sie dem Wellcore-Baum hinzu
 - ◆ Ihre Ziele mit der Gruppe teilen

3. Gefühlsselbst während des Trainings – 20 Min.: Die Teilnehmenden werden eingeladen, auf Haftnotizen ihre Hoffnungen, Ängste, Unsicherheiten sowie das, was sie überwinden oder erreichen/bestätigen möchten, bezüglich des Trainings zu notieren
4. Aufbau der Aktivität: Das Spielbrett auf einen Tisch oder eine Wand legen.
 - ◆ Alle sieben Badge-Karten offen auslegen und die Teilnehmenden sie vor der Aktivität lesen lassen. Den Würfel und die Karte „Leben in der Zukunft“ ebenfalls offen hinzufügen.
 - ◆ Die „Frag eine:n Zukunftsforscher:in“-Karten verdeckt auf einen Stapel legen.
 - ◆ Jeder/jedem Teilnehmenden ein Set Haftnotizen und einen Stift geben.
 - ◆ Um den Platz auf dem Brett zu bestimmen, an dem jede Runde gespielt wird, die 3 Runden auf Haftnotizen schreiben und dem Brett hinzufügen. Sie benötigen außerdem einen Timer oder eine Uhr.

Pause (30 Min.)

5. Regeln erklären – 10 Min.: Allgemeine Idee (Einführung) vermitteln, jeder/jedem Teilnehmenden Handzettel geben. Gruppen bilden (4 Gruppen mit je 4 Teilnehmenden)
6. Runde 1: Der Blick von heute – 15 Min.: Jede:r Teilnehmende schreibt auf separate Haftnotizen 1, 2 oder 3 Trends, Herausforderungen oder Chancen, die sie/er in der Gegenwart sieht und die die Zukunft der Gesellschaft beeinflussen werden. Zwei Minuten zum Schreiben und acht Minuten, damit alle ihre Haftnotizen im Bereich „Blick von heute“ des Boards platzieren, ihre Haftnotizen laut vorlesen und bei Bedarf zusätzliche Erklärungen geben. Die verbleibende Zeit dient der Diskussion der identifizierten Trends.
7. Runde 2 – 15 Jahre voraus – 30 Min.
 - ◆ Aufgabe 1 (15 Min.): Die Bereichskarten werden gemischt, und jedes Teammitglied erhält eine (einige Kartenbereiche bleiben aus, oder

Teilnehmende nutzen zusätzliche Karten). Jede:r Teilnehmende schreibt für jeden ihrer/seiner Bereiche (es gibt zwei Bereiche pro Karte) eine Haftnotiz (vereinfachter Satz oder Zeichnung) mit einem vorgestellten Szenario in 15 Jahren. Wenn jemand sich keine Vorhersage für einen bestimmten Bereich vorstellen kann, kann sie/er eine „Frag eine:n Zukunftsforscher:in“-Karte nutzen. Die Haftnotizen (oder die Zukunftsforscher:innen-Karten) auf dem Board platzieren und die Vorhersagen für jeden Bereich in der Gruppe vorlesen/teilen.

- ◆ Aufgabe 2 (10 Min.): Nacheinander wirft jede:r Teilnehmende den Würfel und beschreibt mündlich das Leben einer Person, die entsprechend der auf der „Leben in der Zukunft“-Karte erhaltenen Zahl in dieser Zukunft lebt. Diese Beschreibungen werden nicht aufgeschrieben. Jede:r Teilnehmende improvisiert nur für etwa 30 Sekunden ihre/seine Geschichte und gibt dann den Würfel an die nächste Person weiter, bis alle die Situation einer in diesem Zukunftsszenario lebenden Person beschrieben haben.
- ◆ Aufgabe 3 (5 Min.): Das Team kommentiert das gemeinsam geschaffene Zukunftsszenario.

8. Runde 3 – Eine bessere Zukunft – 30 Min.

- ◆ Die Teilnehmenden arbeiten gemeinsam daran, ein wünschenswerteres Szenario für die nächsten 15 Jahre zu entwerfen, indem sie die früheren Vorhersagen kollektiv neu interpretieren und in neue Visionen verwandeln, nach denen sie streben. Die Teilnehmenden können neue „Frag eine:n Zukunftsforscher:in“-Karten verwenden. Das Szenario sollte hoffnungsvoll, aber erreichbar sein. Alle vorherigen Vorhersagen sollten zum Vergleich sichtbar bleiben.
- ◆ Nacheinander muss nun jede:r Teilnehmende den Würfel werfen und wie zuvor mündlich das Leben einer Person beschreiben, die entsprechend der auf der „Leben in der Zukunft“-Karte erhaltenen Zahl in dieser Zukunft lebt.
- ◆ Die Gruppe diskutiert/teilt ihre Gefühle über das neu geschaffene Szenario.

9. Verleihung der Abzeichen – 5 Min.: Die Teilnehmenden schauen sich die Abzeichen an und entscheiden, welche das Team oder einzelne Mitglieder verdient haben.

10. Nachbesprechung – 30 Min.

Material	Individuelle Materialien: • Große Zeichnung eines Baumes (kann aus 2 oder 4 zusammengefügt Flipchart-Bögen bestehen), rotes (buntes) Garn, an einer Wand angebracht, dicke Farbmarker. • Magnet-/Haftnotiz-Sprechblasen (habe ich) zum Hinzufügen der Session-Namen • Youthpass-Lernkarten • „Fenster in die Zukunft“-Spielsätze • Gedruckte Handzettel mit den Regeln • Platz, um das Spiel auszulegen (Tisch oder Boden) • Normale Haftnotizzettel • Farbmarker, Stifte • A4-Papier, weiß/farbig
Moderations-tipps	• Mit Erwartungen arbeiten – ein Gefühl von sicherem Raum vermitteln, Zeit geben • Unterschiedliche Interpretationen normalisieren (kein richtig/falsch) • Spielregeln erklären, wiederholen, um sicherzustellen, dass die Regeln klar sind • Die Zeit während der Spielteile sorgfältig managen • Beim Teilen die ruhigeren Teilnehmenden sanft unterstützen, Raum geben
Kommentare	• Ich brauche, dass die Trainer:innen zu Beginn der Session gemeinsam das Programm vorstellen (und sich selbst, falls dies nicht bereits früher am Tag geschehen ist)
Wer + Aufgaben	Trainer:in 1: • Die Umgebung vorbereiten (Unterstützung bei den Zeichnungen könnte hilfreich sein), die Handlungslinie und die Sessions des Programms vorstellen. • Die Lernziele und den Teil „Gefühlsselbst“ moderieren. • Das „Fenster in die Zukunft“ moderieren • Bringt 3/4 Sätze des Spiels mit • Großformatige Haftnotizen für das Programm mitbringen • Buntes Garn für das Programm mitbringen • Youthpass-Lernkarten mitbringen Trainer:in 2: Unterstützt die Moderation von Programm, Lernzielen und dem Teil „Gefühlsselbst“ und stellt die Verbindung zur Vormittagssession her ALLE TRAINER:INNEN (falls es mehr als 2 Trainer:innen gibt): Gemeinsam die Handlungslinie des Programms (mit dem Faden) und die Sessions vorstellen. Falls dies nicht am Morgen geschehen ist, sich selbst vorstellen. Gastgeber:in-Trainer:in (kann dieselbe Person wie 1 oder 2 sein):

	• Eine Vielfalt an Haftnotizen und Papiermaterialien bereitstellen, falls möglich • Marker/Stifte usw. bereitstellen • Falls vorhanden, visuelle Moderationsfarben, um den Baum schöner zu gestalten (dicke Marker, Schwämme und Farben)
--	--

Nachmittagssession: Introspektion mit Tarot und Basteln

Art der Session	Nachmittagssession Tag 1
Name der Session	Introspektion mit Tarot und Basteln
Geschätzte Zeit	3 Stunden
Ziel der Session	• Verbindung mit sich selbst • Introspektion • Selbstwahrnehmung durch Bilder, Intuition und Kreativität • Selbstentdeckung • Die Gruppe kennenlernen • Eine praktische Methode bereitstellen, die die Teilnehmenden später zum Journaling nutzen können
Beschreibung der Session/Inhalt	Dieser Workshop nutzt Tarot (Große Arkana) als symbolische Sprache, um persönliche Einsichten und Zukunftsrichtungen zu erkunden.
Methode/Vorgehen	<u>Vorbereitung (vor der Session)</u> Die Station jeder/jedes Teilnehmenden einrichten mit: • 1 A4-Blatt • 1 A4-Karton • 1 verdeckte Große-Arkana-Tarotkarte (Startkarte) • 1 Bleistift Den Tisch mit gemeinsam genutztem Material vorbereiten: • Farbige Marker • Zeitschriften (zum Ausschneiden von Wörtern/Bildern) • Scheren und Klebstoff • Gedruckte leere Große-Arkana-Karten • Zweites Tarotdeck (Große Arkana) zum Ziehen • Gedruckte Bedeutungsblätter für jede Große Arkana <u>Ablauf der Session:</u> 1. Einführung in das Tarot (10/15 Min.)

- ◆ Grundlegende Erklärung des Tarots (Fokus auf Symbolik, nicht auf Vorhersage)
 - ◆ Ängste/Fehlvorstellungen ansprechen
 - ◆ Interpretationsschlüssel: Symbole, Farben, Gesichtsausdrücke, Elemente (Emotionen, Gedanken, Materielles, Leidenschaft)
2. Startkarte (in der Einführung enthalten)
 - ◆ Die Teilnehmenden decken die Karte an ihrer Station auf (Startpunkt)
 3. Ziehen der „Richtungs“-Karte (5 Min.)
 - ◆ Jede:r Teilnehmende zieht eine neue Karte (zukünftige Richtung/Wunsch/Vorzeichen für sich selbst)
 4. Beobachtung & Reflexion (5–10 Min.)
 - ◆ Die Teilnehmenden beobachten Details und schreiben auf:
 - Bemerkte Symbole
 - Beobachtete Einzelheiten
 - Emotionen, Gedanken, Assoziationen
 5. Ausmalaktivität (10 Min.)
 - ◆ Eine leere Version der gezogenen Karte austeilen
 - ◆ Die Teilnehmenden malen sie (um die Beobachtung zu vertiefen) mit den Farben ihrer Wahl
 6. Bedeutungseingabe (5 Min.)
 - ◆ Das Bedeutungsblatt der Karte austeilen
 - ◆ Die Teilnehmenden integrieren die symbolische Bedeutung in ihre Reflexion
 7. Collagen-Erstellung (30/45 Min., je nach verfügbarer Zeit)
 - ◆ Zeitschriften, Scheren, Klebstoff bereitstellen
 - ◆ Die Teilnehmenden erstellen eine Collage, die Folgendes enthält:
 - Bilder
 - Wörter
 - Farbige Karte (falls gewünscht)
 - Persönliche Interpretationen (sie haben alle Materialien zur Verfügung und können in ihrer Collage tun, was sie bevorzugen)
 8. Abschluss mit Orakelkarte (5 Min.)
 - ◆ Die Teilnehmenden ziehen eine Orakelkarte
 - ◆ Ihre Botschaft auf die Rückseite der Collage schreiben

Pause (30 Min.)

	9. Restitution und Austausch (40 Min.) ◆ Jede:r Teilnehmende stellt ihre/seine Collage vor (ca. 2 Min. je Person) (welche Karte sie gefunden haben, welche Karte sie gezogen haben, was in ihrer Collage enthalten ist, welche Orakelbotschaft sie erhalten haben, und ob eines davon zu ihnen „gesprochen“ hat, ihnen etwas bedeutet hat) ◆ Eine weitere Option besteht darin, die Teilnehmenden in Kleingruppen von 4/5 Personen aufzuteilen und ihnen 40 Minuten in der Kleingruppe zu geben, um tiefergehende Präsentationen zu ermöglichen (ca. 8–10 Min. je Person). 10. Tarot-Vertiefung (15–20 Min.) ◆ Erklärung der Bedeutungen der Großen Arkana (kann auch während der Restitution integriert werden) 11. Integration in die tägliche Praxis (10 Min.) ◆ Journaling-Methode mit Tarot erklären: - Eine Tageskarte ziehen - Beobachten und reflektieren - Einsichten schriftlich oder kreativ ausdrücken Die Teilnehmenden können Elemente der Session in eine persönliche tägliche Journaling-Praxis übertragen (10–15 Minuten), etwa das Ziehen einer Karte, das Notieren von Emotionen, Symbolen oder Erkenntnissen sowie das Hinzufügen von Farben, Aufklebern oder kleinen kreativen Elementen. Es gibt keine strengen Regeln: Ziel ist es, einfache Praktiken aus dem Workshop zu sammeln und sie in eine bedeutungsvolle Alltagsroutine zu übernehmen.
Material	Individuelle Materialien: ● A4-Papier (1 pro Teilnehmer:in) ● A4-Karton (1 pro Teilnehmer:in) ● Verdeckte Große-Arkana-Karte (1 pro Teilnehmer:in) (1 Deck) ● Bleistift (1 pro Teilnehmer:in) Materialien teilen: ● Tarotdecks (Große Arkana) (1 zum Verteilen an den Stationen der Teilnehmenden, 1 zum Ziehen von Karten) ● Gedruckte leere Große-Arkana-Karten ● Gedruckte Bedeutungsblätter ● Präsentation mit den Bedeutungen der Großen Arkana + Anleitung zum Journaling ● Farbige Marker

	• Zeitschriften in verschiedenen Sprachen • Scheren • Klebstoff
Moderations-tipps	• Betonen, dass Tarot ein reflektierendes Werkzeug ist, kein prophetisches • Unterschiedliche Interpretationen normalisieren (kein richtig/falsch) • Intuition über „korrekte Bedeutung“ fördern • Einen sicheren, wertungsfreien Raum für den Austausch schaffen • Die Zeit während der Collagenphase sorgfältig managen (Teilnehmende können sich vertiefen) • Beim Teilen ruhigere Teilnehmende sanft unterstützen
Kommentare	• Kann emotional aufwühlend sein – die Gruppenenergie im Blick behalten • Timing je nach Gruppengröße anpassen • Geeignet für Kontexte der persönlichen Entwicklung, des Coachings oder der kreativen Moderation • Kann durch Verkürzen der Collagen- oder Austauschzeit gekürzt werden
Wer + Aufgaben	Trainer:in 1: • Den Raum mit allen Materialien im Voraus vorbereiten • Die Stationen der Teilnehmenden einrichten • Die Präsentation vorbereiten • Timing und Gruppendynamik managen, die Aktivität moderieren • Arkana-Blätter und leere Karten vorbereiten (von Highlights zu drucken) • 2 Tarotdecks mitbringen Trainer:in 2: • Arkana-Blätter und leere Karten drucken (von Sciara bereitgestellt) • Bereitstellen - Farbige Marker - Scheren (1 pro Person wäre ideal, falls nicht möglich, so viele wie möglich) - Klebstoff (1 pro Person wäre ideal, falls nicht möglich, so viel wie möglich) - Bleistift (1 pro Teilnehmer:in) - A4-Papier (1 pro Teilnehmer:in) - A4-Karton (1 pro Teilnehmer:in) Bitte beachten Sie: Bei internationalen Gruppen Zeitschriften in allen jeweiligen Muttersprachen mitbringen

Resilience and the power of play work-life balance

Tag 2: Resilienz und die Kraft des Spiels – Work-Life-Balance.

Faden: Klettern und die Äste des Baumes entdecken

Hauptaktivität: Arbeit mit dem inneren Kind und dem Finden von Glück, Selbstreflexion über innere Stärke und Resilienz, Balance (Werkzeuge zur Bewertung von Leben und Arbeit, Selbstunterstützungsstrategien), Umgang mit der Zukunft.

Resilienz aus einer kritischen/politischen Perspektive (es ist eigentlich keine Methode/kein Werkzeug, sondern ein Fokus).

Langsamer Start: Qigong-Sequenz

Art der Session	Langsamer Start Tag 2
Name der Session	Qigong-Sequenz
Geschätzte Zeit	20 Min.
Ziel der Session	• Eine kurze Einführung in die Praxis des Qigong zu geben • Eine kurze Qigong-Sequenz per Online-Video zu erleben • Die möglichen Auswirkungen der Praxis (Geist und Körper) zu beobachten
Beschreibung der Session/Inhalt	Die Session wird ein erster Einblick in Qigong sein, mit einer kurzen Einführung, was es ist, und einer kurzen, per Video angeleiteten Qigong-Sequenz.

	Grundlegende Informationen zu Chi Kung (Qigong): Es handelt sich um eine chinesische Körper- und Energiedisziplin, die auf sanften Bewegungen, kontrollierter Atmung und geistiger Konzentration beruht, um „Qi“ (Lebensenergie) zu regulieren. Ihre Ursprünge reichen mehr als 4.000 Jahre zurück in das alte China, wo sie mit dem Taoismus, der traditionellen chinesischen Medizin und Langlebigkeitspraktiken verbunden ist. Zu ihren Vorteilen zählen: • Verbesserte körperliche und emotionale Balance, • Stressreduktion, • gesteigerte Energie und • Stärkung des Immunsystems. Im Gegensatz zu Yoga oder Pilates legt Chi Kung größeren Wert auf die innere Zirkulation von Energie und die Verbindung von Körper und Geist aus energetischer Perspektive. Es unterscheidet sich auch von Tai Chi dadurch, dass es statischer und therapeutischer ist, während Tai Chi eher kampf-kunstartig und sequenzieller ist. Qi (Chi) ist die Lebensenergie, die laut chinesischer Tradition körperliche, geistige und emotionale Funktionen aufrechterhält. • Sie zirkuliert durch den Körper über Kanäle, die Meridiane genannt werden, und verbindet Organe und Systeme. • Ihr Gleichgewicht wird mit körperlicher und geistiger Gesundheit assoziiert. • Wenn sie blockiert oder geschwächt wird, können Krankheit oder Unwohlsein entstehen.
Methode/Vorgehen	Vorgehen: 1. Die Teilnehmenden so im Raum aufstellen, dass sie stehen und das Video sehen können und genügend Platz zwischen sich haben, um die Arme auszustrecken 2. Der über Videoprojektor/TV übertragenen Sequenz folgen: https://youtu.be/00mA8bBTbZ0 3. Die Teilnehmenden einladen, kurz die wahrgenommene Wirkung der Praxis auf Geist und Körper zu beobachten. Teilen ist optional. 4. Bei Interesse einige grundlegende Informationen bereitstellen.
Material	Projektor/TV und Ton

Moderationstipps	• Sicherstellen, dass die Teilnehmenden das Video sehen können und sich während der Übung ihrer Atmung bewusst sind. • Die Teilnehmenden fragen, ob sie Verletzungen haben, und sie bitten, ihre körperlichen Grenzen oder Verspannungen zu respektieren und sanft mit sich selbst umzugehen.
Kommentare	
Wer + Aufgaben	Trainer:in 1 und 2: Den Raum vorbereiten (ohne Stühle) und Projektor/TV sowie Video bereithalten.

Vormittagssession: Rollen und Balancen erkunden. Unterstützungssystem. Führung

Art der Session	Vormittagssession Tag 2
Name der Session	Rollen und Balancen erkunden/Unterstützungssystem/Führung (3 aufeinanderfolgende Sessions)
Geschätzte Zeit	3 Stunden
Ziel der Session	• Die Balance zwischen Arbeit und Privatleben erkunden und sie in eine geschlechtsspezifische Perspektive einordnen • Sichtbares Verständnis für Muster im Leben gewinnen und verstehen, was sie auslöst • Resilienzaufbau • Methoden für Selbst-/Unterstützung erkunden • Ressourcen zum Thema Führung teilen (z. B. Vermeidung von Selbstsabotage usw.)
Beschreibung der Session/Inhalt	Dieser Workshop besteht aus 3 Sessions: 1) Kartierung von Hausarbeit, mütterlichen (familiären), beruflichen und sozialen Pflichten (Aktivität) – Überprüfung, welchen Prozentsatz „kulturell geschlechtsbedingter Arbeit“ jede:r von uns sowohl in bezahlter als auch unbezahlter Arbeit übernimmt 2) Erkundung von Modellen und Praktiken zur Schaffung eines (Selbst-)Unterstützungssystems 3) Einige zentrale Praktiken im Bereich Führung teilen, die in der Jugendarbeit oder bei der Arbeit mit Gemeinschaften genutzt werden können (auch nützlich, um Stress zu reduzieren und Burnout vorzubeugen)

**Methode/
Vorgehen**

Vorbereitung (vor der Session): Eine lange Liste von Aktivitäten auf einer langen Papierrolle erstellen, aufgeteilt in bezahlte und unbezahlte Arbeitskategorien.

Ablauf der Session:

1. Session 1 – 60 Min.

- 1.1.** Die Teilnehmenden werden gebeten, einen kleinen Haftzettel mit ihrem Namen auf jede Aktivität zu kleben, die überwiegend ihre „Pflicht“ ist (z. B. die Kinder zur Schule fahren, zu Hause kochen, Reisen und soziales Leben für Freunde organisieren, Gemeinschaftsarbeit usw.).
- 1.2.** Die Teilnehmenden werden gebeten, die Haftzettel mit ihren Namen für bezahlte und unbezahlte Arbeit zu zählen. Durch diese sehr visuelle Erfahrung überprüfen wir, ob bezahlte oder unbezahlte Arbeit überwiegt und ob es Ungleichgewichte gibt.
- 1.3.** Nachbesprechung: mehr auf Ergebnisebene – sind sie überrascht/überwältigt von der Anzahl der Haftzettel; haben sie das erwartet; sind sie erleichtert; teilen sie genug mit einer/einem Partner:in (falls vorhanden)."

Pause (15 Min.)

2. Session 2 – 60 Min.

- 1.4.** Die Soul-Mirror-Karten nutzen, um zu erkunden, was die Coaching-Frage über das eigene Work-Life-Balance-Muster offenbart. Welches innere Bedürfnis/welche Überzeugung stützt dieses Muster? Austausch im großen Kreis
- 1.5.** Geführte Visualisierung, um den Teil von uns zu treffen, der mit der Work-Life-Balance kämpft/die begrenzende Überzeugung hält. Was ist passiert? Was braucht dieser Teil? Heilung des inneren Kindes
- 1.6.** Brainstorming, welche persönlichen Praktiken, Ressourcen und welchen Kreis von Unterstützer:innen wir nutzen können, wenn wir zusätzliche Unterstützung brauchen oder uns Vertrauen, Kompetenzen oder Balance fehlen – zunächst zu zweit teilen, dann in einer größeren Gruppe. Ein Poster mit Ideen erstellen, das offen bleibt, um jederzeit während des Trainings ergänzt zu werden.

Pause (15 Min.)

	3. Session 3 – 60 Min. 1.7. Präsentation von Ressourcen und Techniken zu Themen wie: - Selbstsabotage (Angst vor Erfolg) – wie man sie erkennt und darüber reflektiert - Schuldzuweisung – das Konzept der Schuld (z. B. Brené Brown) - Reframing, Verkörperung und andere Methoden, die Körper und Geist verbinden, um sie zu überwinden.
Material	• Weißes Papier auf Rolle von IKEA oder ähnlich (mindestens 4–5 Meter lang), • kleine Haftzettel (Indexkarten) • Platz, um es an der Wand anzubringen (alternativ nutzen wir den Boden). • Flipchart (Papier), • Soul-Mirror-Kartendeck (wir bringen es mit) • Projektor/TV (HDMI-Kabel) • Normale Haftnotizzettel • Farbmaler, Stifte • A4-Weißpapier
Moderations-tipps	• Das Chaos in Session eins managen, mehrmals erklären und die Teilnehmenden unterstützen • Mit Erwartungen arbeiten – ein Gefühl von sicherem und ruhigem Raum vermitteln, Zeit zum Erkunden geben, mit sich selbst in Verbindung treten • Unterschiedliche Interpretationen normalisieren (kein richtig/falsch) • Zeit zum Teilen geben, es zulassen, dass Menschen nicht teilen • Ruhigere Teilnehmende sanft unterstützen, Raum geben
Kommentare	
Wer + Aufgaben	Trainer:in 1 • Die Liste der Aktivitäten auf der Papierrolle vorbereiten • Material vorbereiten: Haftzettel, Papier, Marker/Stifte usw. • Den Saal für die Session herrichten • Die Sessions moderieren Trainer:in 2: • Dynamik und Teilnehmende während der Rollenaktivität unterstützen.

Nachmittagssession: Energie und Ressourcen

Art der Session	Nachmittagssession Tag 2
Name der Session	Energie und Ressourcen
Geschätzte Zeit	3 Stunden
Ziel der Session	• Stärken jeder Person zugänglich machen • Eine Karte innerer und äußerer Ressourcen erstellen • Strategien zum Beseitigen von Energiefressern und Freisetzen von Energieressourcen
Beschreibung der Session/Inhalt	Die Session zielt darauf ab, Resilienz bei den Teilnehmenden aufzubauen, indem ihre Ressourcen, starken Persönlichkeitsseiten sowie Energiefresser und -spender im Leben bewertet werden.
Methode/ Vorgehen	<u>Erster Teil: Ressourcen 70 Min.</u> 1. Erste Aufgabe: Die Teilnehmenden erhalten zwei Blätter. Auf jedem Blatt ist ein großer Kreis. Sie füllen die Kreise mit Wörtern oder kleinen Zeichnungen: Innere Ressourcen (was bereits in der Person vorhanden ist) ◆ Persönliche Eigenschaften (z. B. Geduld, Mut, Sensibilität, Beharrlichkeit) ◆ Denkweisen (z. B. positive Einstellung, Fähigkeit zum Umdenken, Humor) ◆ Emotionale Fähigkeiten (z. B. ruhig bleiben, tief fühlen, Empathie) ◆ Erfahrung (was du bereits durchlebst und daraus gelernt hast) ◆ Körperbasierte Ressourcen (z. B. Fähigkeit, langsamer zu werden, zu atmen, Signale wahrzunehmen) Äußere Ressourcen (was von außen unterstützt) ◆ Menschen (Freund:innen, Kolleg:innen, Mentor:innen, Gemeinschaft) ◆ Orte (Zuhause, Natur, ein bestimmter Ort, der sich sicher anfühlt) ◆ Strukturen (Job, Routinen, finanzielle Stabilität, Therapie, Gruppen) ◆ Werkzeuge (Bücher, Praktiken, Apps, Wissen) ◆ Zugang (Bildung, Chancen, Netzwerke)

Die Teilnehmenden werden eingeladen, intuitiv zu arbeiten, ohne zu viel nachzudenken.
Die Teilnehmenden teilen ihre Karten paarweise.
Dann tauschen sie die Partner:innen.

2. Zweite Aufgabe (neue Paare)

Jede:r Teilnehmende:

- ◆ Notiert eine aktuelle Herausforderung
- ◆ Erklärt ihrer/seinem Partner:in, wie sie/er damit umgeht

Fokus des Gesprächs:

- ◆ Welche Ressourcen werden bereits genutzt?
- ◆ Gab es Ressourcen, die vorher nicht bemerkt wurden?

Die Teilnehmenden können ihrer Karte neue Ressourcen hinzufügen, falls etwas klar wird.
Reflexionsfragen

Die Teilnehmenden werden angeleitet mit:

- ◆ Was ist an dieser Situation schwierig?
- ◆ Was funktioniert trotzdem noch?
- ◆ Was könnte diese Situation lehren oder stärken?

Die Teilnehmenden tauschen die Paare erneut.
Die gleiche Übung wird wiederholt, jedoch mit einem anderen Kontext: War die erste Herausforderung beruflich, ist die zweite persönlich, und umgekehrt.
Erneute Diskussion in Paaren.
Persönlicher Resilienzplan

Jede:r Teilnehmende notiert:

- ◆ Eine innere Ressource, die sie/er stärken möchte
- ◆ Eine äußere Ressource, die sie/er beeinflussen oder aktivieren kann

Pause

Zweiter Teil: Energiebewusstsein 90 Min.

1. Erste Aufgabe: Die Teilnehmenden erstellen zwei Spalten:

- ◆ Energiespender
- ◆ Energiefresser

Frei schreiben lassen.

Fragen:

- ◆ Was gibt dir ein Gefühl von Weite?
- ◆ Was fühlt sich schwer, angespannt oder ermüdend an, besonders bei kleinen Dingen?

Kurze Pause:

- ◆ Wo spürst du den Energieverlust in deinem Körper?

2. Zweite Aufgabe: Austausch in Paaren

Die Teilnehmenden tauschen sich erneut paarweise aus.

Vertiefung

Die Teilnehmenden reflektieren über ihre Energiefresser:

- ◆ Welche sind notwendig?
- ◆ Welche könnten innerhalb ein oder zwei Stunden (oder eines Tages) gelöst werden?
- ◆ Welche sind selbst erschaffen?

3. Dritte Aufgabe: Zurück zu den Energiespendern

Die Teilnehmenden kehren zur zweiten Spalte zurück und fügen weiter hinzu:

- ◆ Energiespendende Aktivitäten, Momente, Menschen (besonders Menschen!)
- ◆ Keine Notwendigkeit zu strukturieren, einfach fließen lassen

Dann erneut paarweise teilen.

4. Vierte Aufgabe: Verbindung zu Werten

Der/die Moderator:in stellt eine Liste von Werten vor.
50 Lebenswerte

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. Familie | 26. Karriere |
| 2. Romantische Beziehungen/Partnerschaft | 27. Anerkennung |
| 3. Freundschaft | 28. Leistung |
| 4. Kinder | 29. Spaß |
| 5. Gemeinschaft | 30. Humor |
| 6. Authentizität | 31. Vergnügen |
| 7. Ehrlichkeit | 32. Abenteuer |
| 8. Moral | 33. Reisen |
| 9. Respekt | 34. Aufregung |
| 10. Loyalität | 35. Schönheit |
| 11. Gesundheit | 36. Kreativität |
| 12. Fitness | 37. Kunst |
| 13. Sport | 38. Musik |
| 14. Energie | 39. Natur |
| 15. Wellness | 40. Wissen |
| 16. Psychische Gesundheit | 41. Lernen |
| 17. Freiheit | 42. Persönliches Wachstum |
| 18. Unabhängigkeit | 43. Religion |
| 19. Sicherheit | 44. Spiritualität |
| 20. Stabilität | 45. Sinn, Zielgerichtetheit |
| | 46. Beitrag |

	21. Frieden 22. Freizeit 23. Geld 24. Wohlstand 25. Erfolg 47. Vermächtnis 48. Minimalismus 49. Einfluss/Macht 50. Beliebtheit Die Teilnehmenden: ◆ Verbinden ihre energiespendenden Aktivitäten mit zugrunde liegenden Werten ◆ Bemerken, was ihnen wirklich wichtig ist Dann ◆ 5–7 Kernwerte auswählen Erkenntnisse in Paaren austauschen und diskutieren. 5. Fünfte Aufgabe: Abschließender Austausch: Die Teilnehmenden reflektieren über den gesamten Prozess und teilen, falls angemessen, zentrale Erkenntnisse oder Werte in der Gruppe.
Material	Stifte, Notizbücher, Flipchart und Marker
Moderations-tipps	Ihnen Zeit geben und mit dem Fluss des Workshops mitgehen, die Pause dazwischen ist flexibel
Kommentare	
Wer + Aufgaben	Trainer:in

Nachtsession: Nährende Nacht

Art der Session	Nachtsession Tag 2
Name der Session	Nährende Nacht
Geschätzte Zeit	80 Min.
Ziel der Session	• Innere und Gruppenverbindung unter den Teilnehmenden stärken. • Entspannen und verschiedene Elemente entdecken, die die Selbstfürsorge unterstützen können. • Den Teilnehmenden vorschlagen, das Konzept eines „nährenden Raums“ in ihr Leben zu integrieren (über die Elemente reflektieren, die sie beibehalten/integrieren würden) und die möglicherweise nötigen Variationen mit ihren Nutzer:innen.

Beschreibung der Session/Inhalt	Ein gemeinsames Ritual, das mit Musik, Räucherwerk, Selbstmassage, Schals, Tarot-/Dixit-Karten und inspirierenden Büchern eine entspannte Atmosphäre für eine „nährende Nacht“ schafft. Jede Person kann frei wählen, was ihr guttut.
Methode/Vorgehen	Vorgehen: 1. Alle betreten den Raum still und in Socken, einzeln nacheinander. Kurze Einführung in den Raum und die Aktivität; bei Bedarf nur flüstern. 2. Die Teilnehmenden legen sich hin, und wir gehen mit den Schals, Instrumenten, Düften (Öl und Räucherwerk) umher 3. Alle setzen sich wieder auf und werden eingeladen, den Raum frei zu entdecken und Materialien wie Bälle, Kristalle, Shakti usw. zu erkunden. Zur Eröffnung und/oder zum Abschluss gibt es Kräutertee und ein Stück Schokolade. 4. Gemeinsamer Abschluss: die Augen schließen, sich im Abschlusskreis niederlassen.
Material	• Kerzen/warmes gedämpftes Licht • Yogamatten/weicher Boden • Räucherstäbchen/ätherische Öle • Instrumente • Farbige Schals • Kristalle • Tier-Geist-Tarotkarten • Decken • Massagerollen • Pilates-Bälle • Lautsprecher & Musik • Vorbereiteter Tee (+ Tassen), Schokolade in der Mitte • Shakti-Matte (Dina) • Stifte + Papier
Moderationstipps	• Teilnehmende über die Regeln informieren: keine Schuhe, barfuß/Socken und während der Aktivität möglichst still sein. • Bei Zögern kann die Person einen Platz wählen und notieren, was ihr hilft, innerlich ruhig zu werden. • Sicherstellen, einen bequemen Raum ohne laute Hintergrundgeräusche zu haben und dass alles Material bereit ist. • Es ist ratsam, zwei Moderator:innen im Raum zu haben
Kommentare	
Wer + Aufgaben	Trainer:in 1 und 2: Den Raum, das Material und den Tee mit Unterstützung der/des zweiten Moderator:in vorbereiten.

Wellbeing and its different branches through movement therapies and theatre

Tag 3: Wohlbefinden und seine verschiedenen Zweige durch Bewegungstherapien und Theater

Faden: Den Blick von der Baumkrone genießen

Hauptaktivität: Bewegungstherapien, Theater, achtsamkeitsbasierte Aktivitäten

Open Space zum Austausch von Wohlbefindensmethoden und -techniken.

Langsamer Start: PMR – Progressive Muskelentspannung

Art der Session	Langsamer Start Tag 3
Name der Session	PMR – Progressive Muskelentspannung
Geschätzte Zeit	25 Min.
Ziel der Session	• Im eigenen Körper ankommen. • Eine Wohlbefindenspraxis/-übung erleben. • Erkunden, wie diese Praxis in den Alltag integriert werden könnte. • Die Selbstwahrnehmung zu Beginn des Tages steigern.
Beschreibung der Session/Inhalt	Die Session soll die PMR erleben lassen und kurz darüber reflektieren, wie sie im Alltag für mehr Wohlbefinden genutzt werden kann. Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine Methode der tiefen Muskelentspannung, die keine Medikamente erfordert, also eine nicht-pharmakologische Intervention darstellt. Die Idee hinter der progressiven Muskelentspannung ist, dass es eine Beziehung zwischen Geist und Körper einer Person gibt.

	Der Körper reagiert auf seine Umgebung, indem er bestimmte geistige oder körperliche Zustände wie Angst, Stress und Furcht erzeugt. Befindet sich der Körper in diesen Zuständen, verspannen sich die Muskeln. Die progressive Muskelentspannung zielt darauf ab, diese Körperzustände wieder in neutralere, entspanntere Zustände zurückzuführen. Bei dieser Technik wird ein zweistufiger Prozess angewendet. Dabei spannen die Teilnehmenden zunächst eine bestimmte Muskelgruppe an und lösen die Spannung dann, um sich zu entspannen. Nach dem Lösen der Spannung wird die Aufmerksamkeit auf die Unterschiede gelenkt, die während Anspannung und Entspannung empfunden werden, sodass die Person lernt, den Kontrast zwischen diesen beiden Zuständen zu erkennen. Progressive Muskelentspannung wird auf viele Weisen eingesetzt. Sie kann Zustände wie Angst, Schlaflosigkeit, Stress, Depression und Schmerzen beeinflussen und langfristig positive Wirkungen haben. Sie ist zudem für viele Zielgruppen wirksam, einschließlich Kindern und Erwachsenen. Menschen in vielen verschiedenen Situationen können lernen, progressive Muskelentspannung durchzuführen. Sie ist einfach zu erlernen und wird sowohl in Kliniken als auch außerhalb genutzt.
Methode/Vorgehen	1. Ankommen & Erden (3 Min.) ◆ Die Teilnehmenden in eine ruhige Atmosphäre einladen ◆ Den Ton setzen: langsam, ruhig, kein Druck, Teilnahme optional 2. Einführung in die Methode PMR (3 Min.) ◆ Erklären, wofür die Buchstaben stehen ◆ Einen kurzen Überblick geben, wie sie üblicherweise angewendet wird ◆ Die Teilnehmenden einladen, es auszuprobieren, und sicherstellen, dass sie wissen, dass sie jederzeit aufhören können, falls nötig – dies aber bitte leise tun, um andere nicht zu stören ◆ Die Teilnehmenden bitten, ihre Position zu wählen (oder zu entscheiden, welche Version besser passt): entweder sitzend, aufrecht auf einem Stuhl oder auf dem Boden sitzend (kann leichter in Alltagssituationen integriert werden) oder auf dem Rücken liegend falls gewünscht, können sie für die Aktivität die Augen schließen 3. PMR (5, 10–15 oder 20 Min., je nach gewählter Version – kurz, mittel oder lang)

	2 Optionen: 1. Eine geführte PMR-Version über ein Video oder eine Aufnahme abspielen 2. Das Blatt nutzen, um die verschiedenen Schritte vorzulesen und die PMR als Trainer:in anzuleiten. Wenn Sie Option 2 wählen, können Sie variieren und sie spontan kürzer oder länger gestalten und/oder mit Einleitung und/oder Abschluss variieren. 4. Optionaler Austausch (5–10 Min.) Die Teilnehmenden einladen (nicht verpflichten), zu teilen: ◆ Wie war die Erfahrung für dich? ◆ Fühlst du dich entspannter? (oder weniger?) ◆ Könntest du dir vorstellen, diese Praxis in deinen Alltag zu integrieren? Wenn ja, wie? Welche Möglichkeiten gäbe es, sie in dein Arbeits- oder Privatumfeld zu integrieren? (Ideen können optional gesammelt und aufgeschrieben werden, um sie mit anderen zu teilen) Kann durchgeführt werden: ◆ Im Plenum, nur diejenigen, die möchten, teilen etwas (wenige Stimmen) ◆ In Paaren oder Kleingruppen (und dann im Plenum einige wenige Stimmen) 5. Abschluss (2–3 Min.) ◆ Den Teilnehmenden für die Teilnahme und das Teilen danken ◆ Erklären, wie PMR in den Alltag integriert werden kann und dass sie bei regelmäßiger Übung eine (längerfristige) Wirkung hat ◆ Übergang zur nächsten Aktivität des Tages
Material	• Optional eine aufgenommene PMR-Version oder ein Video. Einige Videooptionen: ○ PMR-5-Minuten-Video https://youtu.be/5q3K-6HvQIk?si=REvjEvNkqcJyZOy8 ○ PMR-9-Minuten-Video: https://youtu.be/SNqYG95j_UQ?si=6DgFhpMNR-f47lId ○ PMR-15-Minuten-Video: https://youtu.be/86HUcX8ZtAk?si=WmciERrVyuoDvAow • Optional eine schriftliche PMR-Version + Timer oder Ähnliches • Optional etwas zum Sitzen oder Hinlegen

Moderations- tipps	• Eine ruhige, geerdete Präsenz bewahren (Sie geben den Ton vor) • Das Vorlesen der PMR vorher üben (falls Sie die vorgelesene Version wählen) • Die PMR einmal selbst für sich ausprobieren, um sie selbst zu erfahren • Betonen, dass es nicht für alle eine geeignete Praxis sein muss und das auch in Ordnung ist • Kein Teilen erzwingen – Schweigen ist Teil des Prozesses
Kommentare	• Kann täglich als Ritual wiederholt werden (kürzere oder längere Versionen, aber besser kürzer) • Diese Praxis benötigt in der Regel etwas Wiederholung, um wirklich einen Unterschied zu spüren.
Wer + Aufgaben	Trainer:in 1: • 1 Kopie einer schriftlichen PMR-Version auf Englisch drucken (kurze und längere Version), um sie später auszuteilen • Nach einer aufgenommenen Version suchen (optional)

Vormittagssession: Von Konsens zu Wohlbefinden. Achtsamkeit, Natur & kollektive Reflexion

Art der Session	Vormittagssession Tag 3
Name der Session	Von Konsens zu Wohlbefinden. Achtsamkeit, Natur & kollektive Reflexion
Geschätzte Zeit	3 Stunden
Ziel der Session	• Wohlbefinden durch verkörperte, reflektierende und kreative Praktiken erkunden • Das Bewusstsein für Konsens, Grenzen und persönliche Bedürfnisse steigern • Achtsamkeit und Präsenz als Werkzeuge zur Selbstverbindung erleben • Sich mit der Natur als Ressource für Wohlbefinden verbinden • Praktische Ideen und Strategien zur Aufrechterhaltung des Wohlbefindens entwickeln
Beschreibung der Session/Inhalt	Diese Session führt die Teilnehmenden durch eine fortschreitende Wohlbefindensreise: Ausgehend von Konsens und Grenzen erkunden die Teilnehmenden, wie man sich selbst und anderen zuhört. Durch Achtsamkeitspraktiken entwickeln sie Präsenz und

	Bewusstsein, die anschließend durch Naturverbindung und kreativen Ausdruck (Mandala) vertieft werden. Die Erfahrung gipfelt in einer World-Café-Diskussion, bei der die Teilnehmenden gemeinsam über Wohlbefinden reflektieren und praktische Erkenntnisse entwickeln, die sie im Alltag und in zukünftigen Moderationskontexten anwenden können.
Methode/ Vorgehen	1. Konsensübung – „Darf ich?“ (30 Min.) Aufbau: ◆ Die Teilnehmenden bilden zwei Reihen, die einander gegenüberstehen (Paare) ◆ Blickkontakt mit der/dem Teilnehmenden auf der gegenüberliegenden Seite herstellen. ◆ Langsam auf die/den Partner:in zugehen und versuchen, ohne zu sprechen die optimale Nähe/Distanz zu finden. Die Frage ist: Wie kommt man der anderen Person nahe und fühlt sich dennoch wohl? Eine noch schwierigere Frage ist: Wie findet man die Distanz, die für beide Personen gut genug ist? Runden: Die Teilnehmenden müssen die Frage, beginnend mit „Darf ich...?“, an das jeweilige Paar richten und der Handlung folgen, die der Antwort entspricht: Bei einem Ja tut das Paar es, bei einem Nein gehen sie zur nächsten Frage über; beide Partner:innen übernehmen abwechselnd die Rollen des Fragens und Antwortens (mehrmals). Z. B.: Darf ich deinen Platz einnehmen? Darf ich deine Hand (Schulter, Haare...) berühren? Darf ich dich umarmen? Darf ich dir etwas Nettes sagen? Darf ich dir die Schuhe binden? Darf ich deine Brille anprobieren? 1. Freies Ja/Nein (ca. 6 Min.) 2. Nur „Nein“ ist erlaubt, und wer das Nein erhält, muss dem Paar danken (ca. 6 Min.) 3. Nur begeistertes Ja (ca. 6 Min.) Nachbesprechung (8–10 Min.): ◆ War es einfach, Nein zu sagen? ◆ War es einfacher, Fragen zu stellen oder zu antworten? ◆ War es einfach, ein Nein zu erhalten? ◆ Haben sich eure Fragen je nach Regeln der einzelnen Runde verändert? ◆ Seid ihr es gewohnt, im Alltag Nein zu sagen? ◆ Habt ihr es auf irgendeine Weise gelernt, oder war es euch natürlich? ◆ Seid ihr es gewohnt zu überlegen, ob ihr wirklich begeistert von etwas seid, oder tut ihr es, um anderen zu gefallen?

Kernbotschaft:

Konsens ist:

- ◆ Freiwillig gegeben
- ◆ Widerrufbar
- ◆ Begeistert
- ◆ Informiert
- ◆ Spezifisch

Verbindung zum Wohlbefinden: Andere zu respektieren beginnt damit, sich selbst zu respektieren

2. Achtsamkeit – Rosinenübung (10 Min.)

Geführte sensorische Achtsamkeitsübung (beobachten, berühren, riechen, langsam schmecken)

Nachbesprechung:

- ◆ Was habt ihr bemerkt?
- ◆ War es einfach, während der gesamten Übung präsent zu bleiben?

Botschaft: Bewusstsein ist die Grundlage für authentische Entscheidungen, Konsens und die Verbindung mit sich selbst und anderen.

3. Spaziergang & Naturmaterial sammeln (30 Min.)

- ◆ Spaziergang im Freien
- ◆ Fokus auf Sinne und Umgebung (versuchen, präsent zu bleiben wie bei der vorherigen Übung). Den Teilnehmenden vorschlagen, nicht mit anderen zu sprechen und Abstand zu halten, um volle Präsenz zu ermöglichen.
- ◆ Natürliche Elemente sammeln, die für die Gestaltung eurer Naturmandalas verwendet werden

4. Gestaltung eines Naturmandalas (20 Min.)

Ein Mandala aus den gesammelten Materialien gestalten (auf A4-Papier geklebt)

Impuls:

- ◆ Lasst eure Gestaltung euren inneren Zustand widerspiegeln

Kaffeepause (30 Min.)

5. World Café_Wohlbefinden-Erkundung (45-Minuten-Runden)

Aufbau:

- ◆ 4 Tische, je 1 Frage, je 1 Moderator:in
- ◆ Kleingruppen rotieren zwischen den Tischen

Tischfragen (10 Min. pro Tisch):

1. Was bedeutet Wohlbefinden für dich wirklich?

- ◆ Wann fühlst du dich wirklich wohl?
- ◆ Was fehlt oft?

	◆ Ist Wohlbefinden ein Zustand, eine Praxis oder ein Gleichgewicht? 2. Was hilft oder verhindert es, Grenzen und Konsens auszudrücken? ◆ Wann fällt es schwer, Nein zu sagen? ◆ Wie reagierst du auf ein Nein? ◆ Wo bemerkst du im Alltag einen Mangel an Konsens (auch bei kleinen Dingen)? 3. Was hilft dir, wirklich präsent zu sein? ◆ Was lenkt dich ab? ◆ Welche Praktiken unterstützen Präsenz? 4. Was nährt dein Wohlbefinden wirklich? ◆ Was gibt dir Energie? ◆ Was raubt dir Energie? ◆ Schaffst du Raum für das, was dich nährt? ◆ Welche Praktiken oder Gewohnheiten unterstützen dich? 5. Restitution (20 Min.) ◆ Die/der Moderator:in jedes Tisches teilt zentrale Erkenntnisse ◆ Hervorheben: - Gemeinsame Themen - Praktische Ideen - Überraschende Reflexionen 6. Abschlussreflexion (15 Min.): ◆ Was nimmst du mit? ◆ Was ist eine kleine Handlung, die du umsetzen kannst?
Material	Individuelle Materialien: ● 1 Rosine (oder Ähnliches) pro Teilnehmer:in ● A4-Papier Gemeinsam genutzte Materialien: ● Naturmaterialien (draußen gesammelt) ● Marker ● Flipcharts/Tischpapiere für World Café ● Scheren ● Klebstoff
Moderations-tipps	● Von Anfang an eine sichere und respektvolle Atmosphäre schaffen ● Bei den Anweisungen sehr klar sein (besonders bei der Konsensübung) ● Während der Achtsamkeitsaktivitäten Stille bewusst halten ● Alle Erfahrungen normalisieren (es gibt keinen richtigen Weg) ● Die Energie ausbalanciert halten: ruhige und aktive Phasen abwechseln

	Beim World Café konkrete Beispiele fördern
Kommentare	- Erfordert Zugang zu einem Außenbereich (oder mit Innenraumalternativen anpassen, z. B. stattdessen ein Mandala zeichnen) - Sehr gut an Gruppengröße und Kontext anpassbar
Wer + Aufgaben	Trainer:in I: - Den Raum mit allen Materialien im Voraus vorbereiten (Rosinen, Papier, Klebstoff...) - Timing und Gruppendynamik managen, die Aktivität moderieren - World-Café-Tische im Voraus mit Fragen einrichten - Nachbesprechungen anleiten und Lernpunkte verbinden - Materialien vorbereiten Unterstützende:r Trainer:in: - Aktiv an den Übungen teilnehmen - Zu Diskussionen beitragen - Über persönliche Erfahrungen reflektieren

Nachmittagssession: Partizipative Session. Teile deine Wohlbefindens-Geheimnisse

Art der Session	Nachmittag Tag 3
Name der Session	Partizipative Session_ Teile deine Wohlbefindens-Geheimnisse
Geschätzte Zeit	3 Stunden
Ziel der Session	- Einen offenen Raum bieten, in dem Teilnehmende ihre eigenen Techniken und Praktiken für Wohlbefinden teilen können - Teilnehmende dabei unterstützen, eine kleine Aktivität für die übrigen Teilnehmenden zu moderieren/leiten - Teilnehmende stärken - Peer-Support und Peer-Learning fördern
Beschreibung der Session/Inhalt	In dieser Session koordinieren wir die freiwillige Teilnahmesession, um den Teilnehmenden einen unterstützten und sicheren Raum zu bieten, in dem sie eine Session für die übrigen Teilnehmenden moderieren können. Dies stärkt das Peer- und horizontale Lernen, sammelt Erfahrung im Leiten einer Session und ermöglicht Reflexion darüber.
Methode/	Vorgehen:

Vorgehen	1. Die Teilnehmenden während der Anmeldung fragen, ob sie Aktivitäten für die partizipative Session vorschlagen möchten. 2. Alle Vorschläge der ausgewählten Teilnehmenden durchsehen. Sie kontaktieren und Dauer sowie eventuell benötigtes Material vor dem Training prüfen. Je nach Vorschlägen und Zeitrahmen entscheiden, wie lange die Aktivitäten dauern sollen (min.–max.) 3. Sie in einer stimmigen Reihenfolge planen, mit 5 Minuten Pause zwischen den Aktivitäten. 4. Vor Ort, während des ersten oder zweiten Trainingstages, alle Teilnehmenden über die Reihenfolge der partizipativen Session informieren und mit ihnen prüfen, ob alles bereit ist, und bei Bedarf Unterstützung anbieten. Falls Platz für weitere Aktivitäten ist, Teilnehmende und Trainer:innen bitten, sich weitere Aktivitäten zu überlegen. Falls nicht genug Zeit für alle vorhanden ist, kann ein freier Abend vorgeschlagen werden, der ebenfalls als partizipative Session gestaltet wird. 5. Die Trainer:innen übernehmen die Rolle von Teilnehmenden, es sei denn, sie wurden gebeten, als Unterstützer:innen zu fungieren. 6. Nach der Session bitten wir die Moderator:innen, über die Erfahrung zu reflektieren, was sie über sich selbst als Moderator:innen gelernt haben (empfehlenswert, dies aufzuschreiben), und eventuell eine Mentoring-Session mit den Trainer:innen ihres Landes durchzuführen.
Material	Das von den Moderator:innen Benötigte
Moderations-tipps	• Sicherstellen, dass die Teilnehmenden über die ihnen zur Verfügung stehende Zeit informiert sind. • Die Teilnehmenden fragen, ob sie Hilfe, Unterstützung oder Material zur Moderation der Session benötigen.
Kommentare	
Wer + Aufgaben	Trainer:in 1: Den Raum und das Material mit Unterstützung der Teilnehmenden vorbereiten. Unterstützende Trainer:innen sollten als Teilnehmende anwesend sein

Cooperation through circus and acroyoga

Tag 4: Kooperation durch Zirkus und Acroyoga (Konsens)

Faden: Die Früchte pflücken und herabklettern

Hauptaktivität: Kooperation durch Gruppenspiele, Zirkus und Acroyoga, Thema Konsens

Gute Praktiken teilen: aus dem Buch

Langsamer Start: Yoga und geführte Körperreise-Meditation

Art der Session	Langsamer-Start-Session – Tag 4
Name der Session	Yoga und geführte Körperreise-Meditation
Geschätzte Zeit	45–60 Min.
Ziel der Session	• Körperbewusstsein steigern • Aufmerksamkeit und Körper-Geist-Verbindung verbessern • Eine entspannte und ruhige Stimmung für die folgenden Sessions schaffen • Eine einfache Meditationstechnik erleben
Beschreibung der Session/Inhalt	Diese Yoga- und Meditationssession kombiniert klassische Hatha-Yoga-Übungen für alle Niveaus mit einer geführten Körperreise-Meditation am Ende in liegender Position (Savasana). Die Yoga-Sequenz umfasst Aufwärm-, Haupt- und Abschlussübungen, geeignet für alle Niveaus, einschließlich absoluter Anfänger:innen. Die geführte Meditation wird in liegender Position praktiziert und ist ebenfalls für Meditationsneulinge zugänglich. Yogamatten werden von Highlights e.V. bereitgestellt.
Methode/ Vorgehen	<u>Vor der Session:</u>

	• Den Raum oder Außenbereich für eine Yoga-Session vorbereiten, ausreichend Platz sicherstellen und Möbel aus dem Weg räumen • Die Yogamatten in der Nähe platzieren • Die Teilnehmenden ermutigen, weiche, bequeme Kleidung zu tragen <u>Während der Session:</u> Aufwärmen (10–15 Min.) • Sanfte Aktivierungs- und Mobilitätsübungen Hauptsequenz • Eine Mischung aus Balance-, Dehn- und Kraftübungen Abschluss • Passive Dehnübungen und entspannende Bodenübungen Körperreise-Meditation • Geführte Meditation in liegender Position
Material	• Decken • Yogamatten • Bequeme Kleidung
Moderations-tipps	Yoga sollte von einer/einem zertifizierten Lehrer:in oder einer Person mit langjähriger persönlicher Praxis angeleitet werden. Die Körperreise-Meditation kann von jeder Person angeleitet werden, die Erfahrung damit hat. • Body-Scan auf YouTube: https://youtu.be/7ZHSR-HQrSw?si=zR_cn_p-cwKc3qWO • Yoga: 20 Min. Morgen-Yoga-Flow Ganzkörper-Yoga zum Dehnen, Energetisieren & Erwachen ♥
Kommentare	
Wer + Aufgaben	Trainer:in: Wetter prüfen, Matten vorbereiten

Vormittagssession: Kooperation durch Zirkus

Art der Session	Vormittagssession – Tag 4
Name der Session	Kooperation durch Zirkus
Geschätzte Zeit	3 Stunden
Ziel der Session	• Die Verbindung unter den Teilnehmenden stärken, Selbstvertrauen und Vertrauen innerhalb der Gruppe aufbauen

	• Kooperationsfähigkeiten durch physische Spiele und Gruppeninteraktion verbessern • Die Teilnehmenden mit Zirkusfähigkeiten (Jonglieren und Partnerakrobatik/Pyramiden) vertraut machen
Beschreibung der Session/Inhalt	Die Session wird in 3 Teile gegliedert <u>Teil A: Einführung ins Jonglieren (1 Stunde)</u> Wir führen eine einführende, fortschreitende Session zu grundlegenden Jonglierfähigkeiten mit einem Gruppenspiel durch, mit Übungen zur Verbesserung der Dissoziation und grundlegenden Jongliertechniken mit Schals und Jonglierbällen. <u>Teil B: Kontakt- und Vertrauensübungen (1 Stunde).</u> Mit einem sanften und fortschreitenden Ansatz arbeiten wir an Kontakt und Vertrauen und erkunden, wie man hält und gehalten wird, wobei wir die Grenzen in einem sicheren Kontext erkunden. <u>Teil C: Einführung in Partnerakrobatik/Pyramiden & Acroyoga.</u> Wir probieren einige Paar- und Gruppenformen und -sequenzen in Partnerakrobatik/Pyramiden und Acroyoga aus, angepasst an die Interessen und Fähigkeiten der Teilnehmenden.
Methode/ Vorgehen	<u>Vor der Session:</u> • Den Raum und die Teilnehmenden für eine körperliche und aktive Session ohne Möbel im Weg vorbereiten. Materialien vorbereiten und Matten in der Nähe bereitlegen. • In der vorherigen Session die Teilnehmenden bitten, mit bequemer, bewegungsfreundlicher Kleidung zu dieser Session zu kommen. Die Session: 1. AUFWÄRMEN (10 Min.) Bevor die Session beginnt, die Teilnehmenden bitten, sich im Kreis aufzustellen, und fragen, ob jemand eine Verletzung oder Schmerzen hat, auf die die Gruppe achten muss. Mit einem sanften Aufwärmen beginnen, dabei sicherstellen, alle Gelenke sanft zu mobilisieren und die Muskeln vor der Session etwas aufzuwärmen, um Zerrungen oder Verletzungen zu vermeiden. 2. Mit den Zirkustechnik-Teilen beginnen. Wir schlagen vor, der vorgeschlagenen Reihenfolge zu folgen, sodass die Kooperation schrittweise vertieft wird, um Vertrauen aufzubauen.

Teil A: Jonglieren und Koordination (persönlich und in der Gruppe). Zeit: 1 Stunde

1. Ball-Muster (15 Min.)
Im Kreis nennen wir jemanden und werfen den Ball, diese Person nennt eine andere und wirft den Ball weiter, und wir fahren fort, bis alle an der Reihe waren. Die letzte Person wirft ihn zur ersten (der Person, die die Übung leitet), um „den Kreis zu schließen“.
Wir bitten die Teilnehmenden, sich zu merken, von wem sie den Ball erhalten haben und an wen sie ihn weitergegeben haben, und bitten sie, dieses Muster die ganze Zeit beizubehalten. Die leitende Person führt nach und nach mehr Bälle/Objekte ein, indem sie die Fähigkeit der Gruppe „liest“, bis fast so viele Objekte fliegen wie Teilnehmende vorhanden sind.
2. Übungen für beide Hände – Dissoziation (10 Min.)
Wir machen einige Übungen, um die Fingerposition zu wechseln, um die Fähigkeit zu verbessern, mit jeder Hand etwas anderes zu tun (z. B. Hase und Pistole und wechseln, Zeigefinger und Daumen hoch und wechseln, kreisende Bewegungen und Klopfen auf den Kopf)
3. Jonglieren (Metapher des Jonglierens im Leben) (30 Min.)
Wir beginnen mit Schals. 1 Schal von rechts nach links wechseln lassen, werfen und klatschen, mit parallelen und gekreuzten Würfeln zu zwei Schals hinzufügen, 2 Schals und klatschen und 3 Schals.
Wir probieren die gleichen Übungen aber mit einem Jonglierball/2 Jonglierbällen.
4. Geschichte vom Aufgeben und der Resilienz (5 Min.)
Wir erzählen ganz kurz die Geschichte von Jorge Bucay *Der angekettete Elefant* und bitten sie zu reflektieren, wann sie dieses Gefühl erlebt haben.
Wir bitten sie, über andere ähnliche Geschichten zum Überwinden eigener Grenzen und zur Resilienz nachzudenken.
5. Jonglieren zu zweit. Wir versuchen, mit 2 und 3 Bällen zu zweit zu jonglieren.

Teil B: Vertrauensübung zu zweit und in Gruppen (lernen, zu halten und gehalten zu werden). Zeit: 1 Stunde + 15/30 Minuten

1. Stäbchen-Paare (10 Min.)

Zu zweit geben wir jeder/jedem Teilnehmenden einen Holzstab, sie stellen sich einander gegenüber und halten den Stab mit den Zeigefingern. Die Übung besteht darin, sich im Raum zu bewegen, ohne dass die Stäbchen herunterfallen (beide müssen den Druck und das Gewicht kontrollieren, das sie auf den Stab ausüben).

Diese Übung hilft ihnen, die Bedeutung von gegenseitigem Zuhören und Gegengewicht zu verstehen.

2. Vertrauensfall mit Partner:in (15 Min.)

Zu zweit lässt sich eine Person mit weit geöffneten Armen rückwärts fallen, und die andere fängt sie und das Gewicht auf und hebt sie wieder hoch, dann wird gewechselt.

Man kann es auch in der Gruppe versuchen: Eine Person lässt sich von einem Stuhl fallen, und die Gruppe bildet einen Korridor mit verschränkten Armen.

3. Pendel in 2 Gruppen (15 Min.)

Die Gruppe steht in einem engen Kreis (Schulter an Schulter). Eine Person steht in der Mitte, die Füße ruhig und zusammen, und lässt sich mit gestreckten Beinen hin und her schwingen. Die Gruppe kontrolliert das Schwingen der Person in der Mitte.

- Hier können wir die Person in der Mitte bitten, die Augen zu schließen, um ein anderes Gefühl zu erleben.
- Es ist hier wichtig zu betonen, sanft in der Berührung zu sein und darauf zu achten, wie sie das Gewicht und den Schub begleiten. Es ist außerdem wichtig, dass die Person in der Mitte die Arme so platziert, dass es sich für die Gruppe angenehm anfühlt, sie zu berühren.

4. „Ich falle, ich fliege“-Spiel (15 Min.)

Gruppenübung. Wir bitten die Teilnehmenden, durch den Raum zu gehen. Jede Person kann jederzeit laut „Ich falle“ oder „Ich fliege“ rufen. Sobald jemand das ruft, geht die Gruppe nah zu dieser Person. Sagt die Person „Ich falle“, lässt sie sich mit gestrecktem Bein und Rumpf und weit geöffneten Armen rückwärts fallen. Die Gruppe fängt, hält und hebt die Person sogar an.

Sagt die Person „Ich fliege“, lässt sie sich mit gestrecktem Bein und Rumpf und weit geöffneten Armen vorwärts fallen. Die Gruppe fängt, hält und hebt die Person sogar an.

5. Das Konzert (15 Min.)

	Die Gruppe steht sehr eng beieinander, Schulter an Schulter, in drei Höhen (ähnlich wie ein offizielles Mannschaftsfoto einer Fußballmannschaft) Eine freiwillige Person steht vor der Gruppe, läuft auf sie zu und springt (wie ein Musikstar). Die Gruppe steht bereit mit erhobenen Armen, um das Gewicht der Person aufzufangen, zu halten und langsam abzusetzen. Die ganze Gruppe kann versuchen, der Star zu sein und auf die Gruppe zuzuspringen. 6. Der blinde Korridor (optional) (15 Min.) Alle Gruppen stellen sich in zwei Reihen auf (einander gegenüber), die einen Korridor bilden. Eine Person steht an einem Ende und läuft mit geschlossenen Augen vorwärts, die Gruppe dient als „Sicherheitspolster“ und bittet die blind laufende Person, anzuhalten, wenn sie das Ende des Korridors erreicht <u>Teil C: Partnerakrobatik und Pyramiden.</u> Wir schlagen einige Gruppenpyramiden mit den Basen in Vierfüßler- oder Hockposition vor. <u>Abschluss</u> Zum Abschluss der Session ein Abwärmen und eine Dehnsession durchführen (10 Minuten)
Material	• Schals • Jonglierbälle • Acrobalance-Karten • Yogamatten • Anleitungsvideos zum Jonglieren lehren ○ Tutorial: Erste Schritte im Jonglieren, drei Schals: https://www.youtube.com/watch?v=4aHcmUAWo7I ○ Wie man mit 3 Bällen jongliert: Anfänger-Tutorial https://www.youtube.com/watch?v=bjtP-2TaYRM ○ Tutorial, Duo-Jonglieren mit 3 Bällen: https://www.youtube.com/watch?v=Emkm1C7_hCk
Moderations-tipps	Sicherstellen, dass die Teilnehmenden gebeten werden, Schmerzen oder Verletzungen mitzuteilen. Eine Einführung zu Kontakt und der Bedeutung geben, vorab um Erlaubnis/Zustimmung zu bitten. Falls eine/ein Teilnehmender:in zögert teilzunehmen, kann eine einfachere Version der Übung vorgeschlagen werden, oder

	sie/er kann beobachten und teilnehmen, wenn sie/er sich bereit fühlt.
Kommentare	
Wer + Aufgaben	Trainer:in: Den Raum und das Material vorbereiten

Nachmittagssession: Kooperation, Konsens, Verbindung in Partner- und Gruppenakrobatik/Acroyoga

Art der Session	Nachmittagssession – Tag 4
Name der Session	Kooperation, Konsens, Verbindung in Partner- und Gruppenakrobatik/Acroyoga
Geschätzte Zeit	3 Stunden
Ziel der Session	• Ein gemeinsames Verständnis des Konzepts „Konsens“ finden • Die Verbindung unter den Teilnehmenden stärken, Selbstvertrauen und Vertrauen innerhalb der Gruppe aufbauen • Kooperationsfähigkeiten durch physische Spiele und Gruppeninteraktion verbessern • Die Teilnehmenden mit Zirkusfähigkeiten (Jonglieren und Partnerakrobatik/Pyramiden) vertraut machen • Wohlbefinden durch Verbindung, Verspieltheit und körperliche Aktivität stärken
Beschreibung der Session/Inhalt	Die Session wird in 3 Teile gegliedert <u>Teil A: Das Konzept des Konsens verstehen (45 Min.)</u> Wir sprechen über verschiedene Rollen in Partner- und Gruppenakrobatik: Flyer, Base und Spotter Für jede Rolle und den Rollenwechsel ist es wichtig, das Konzept des Konsens zu verstehen und zu fördern – ebenso wie das Verstehen und Kommunizieren der eigenen Grenzen. <u>Teil B: Konsens in Acroyoga/Partnerakrobatik praktizieren (1 Stunde 30 Min.)</u> In diesem Teil probieren wir verschiedene Acroyoga-/Partnerakrobatik-Übungen aus, sowohl im L-Basing als auch im Stehen. Die Teilnehmenden werden ermutigt, verschiedene Rollen auszuprobieren und verschiedene Wege des Zustimmens oder Ablehnens zu üben.

	<u>Teil C: Nachbesprechung und Übertragung der gelernten Praktiken des Tages (45 Min.)</u> In diesem Teil übertragen wir die gelernten Zirkusmethoden auf das Arbeitsumfeld: Die Teilnehmenden sammeln Ideen, wie sie Aktivitäten von heute in ihrem Arbeitsumfeld umsetzen können – mit Fokus auf Konsens, Verspieltheit und Verbindung durch Kooperation.
Methode/ Vorgehen	<u>Vor der Session:</u> • Den Raum und die Teilnehmenden für eine körperliche und aktive Session ohne Möbel im Weg vorbereiten. Materialien vorbereiten und Matten in der Nähe bereitlegen • In der vorherigen Session die Teilnehmenden bitten, mit bequemer, bewegungsfreundlicher Kleidung zu dieser Session zu kommen. <u>Die Session:</u> <u>Teil A: Das Konzept des Konsens verstehen (45 Min.)</u> 1. Grenzen-Check • Die Teilnehmenden bilden Paare und entscheiden, wer mit welcher Rolle beginnt. Sie stehen ein paar Meter voneinander entfernt und schauen sich in die Augen/Gesichter. Zuerst geht eine Person auf die andere zu, bis die gehende Person FÜHLT/spürt, dass ihr:e Partner:in möchte, dass sie anhält. Dann bleibt sie stehen. • Die Übung wird wiederholt, aber diesmal muss die/der stillstehende Partner:in NUR verbal signalisieren, wann die andere Person anhalten soll. • Die Übung wird ein drittes Mal wiederholt, aber diesmal muss die/der stillstehende Partner:in ihre/seine Grenze NON-VERBAL signalisieren. • Nach Abschluss der 3 Runden tauschen die Partner:innen die Rollen, und es beginnt von vorne. • Nachbesprechung: Austausch mit eurer/eurem Partner:in: Wie hat sich das für dich angefühlt? Welche Rolle war für dich einfacher? Wie war es, die Grenze der anderen Person zu „spüren“? Zuerst tauschen sie sich mit ihrer/ihrem Partner:in aus, später dürfen Personen im Plenum teilen (niemand wird gezwungen) 2. Ja-Nein-Gespräch (falls Zeit für eine zweite Übung ist) • Die Teilnehmenden bilden Paare mit einer anderen Person und stehen einander gegenüber, mit Abstand zwischen den Paaren.

- Sie haben 2 Minuten Zeit für ein „Gespräch“, in dem sie versuchen, die andere Person zu überzeugen. In diesem Gespräch darf jede Person jedoch nur EIN Wort verwenden. Eine Person erhält das „Ja“, die andere das „Nein“. Sie dürfen alles tun, aber keine (körperliche) Gewalt anwenden.
 - Nach 2 Minuten tauschen sie die Rollen/Wörter und beginnen erneut.
 - Optional: eine der beiden Personen (die mit dem Wort „Ja“) steht auf einem Stuhl, die andere auf dem Boden
 - Nachbesprechung: Austausch mit eurer/eurem Partner:in: Wie hat sich diese Übung für dich angefühlt? Mit welchem Wort hast du dich wohler gefühlt? Siehst du eine Verbindung zu Situationen im Leben? (Arbeit? Freizeit?)
3. Allgemeine Nachbesprechung, je nach Zeit entweder direkt im Plenum oder zunächst in Kleingruppen
- Wie haben sich diese beiden Übungen für euch angefühlt?
Welche Verbindungen könnt ihr zwischen den Übungen und eurem Leben herstellen? Was bedeutet „Konsens“ für dich? Welche Arten, „Nein“ zu sagen, kennt ihr und fühlt euch wohl damit, um eure Grenzen zu zeigen? Welche findet ihr schwierig anzuwenden und/oder zu verstehen?
 - Danach gibt der/die Trainer:in einen kurzen Überblick über das Konzept des Konsens im Kontext von Zirkus und Acroyoga/Partnerakrobatik sowie einen Überblick über verschiedene Arten, „Nein“ zu sagen

Teil B: Konsens in Acroyoga/Partnerakrobatik praktizieren (1 Stunde 30 Min.)

1. Einführung in die Aktivität
2. Verschiedene Posen und Abläufe im Acroyoga ausprobieren – den Teilnehmenden die Wahl lassen, im Stehen oder L-Basing zu beginnen. Nach dem Aufwärmen werden die Grundlagen von Haltung und Ausrichtung für die 3 Rollen erklärt. Während sie dies tun, sollten sie sich auf den Konsens aller Beteiligten konzentrieren und jedes Mal nachfragen (z. B.: Wer möchte fliegen/basen/spotten? Wo kann ich dich spotten? Fühle ich mich sicher, wenn du mich spottest? Fühle ich mich sicher, dich (allein) zu

	spotten?) und versuchen, jedes Mal unterschiedlich zu kommunizieren, wenn sie eine Änderung der Konstellation wünschen <u>Teil C: Nachbesprechung und Übertragung der gelernten Praktiken des Tages (45 Min.)</u> 1. In Gruppen von 4 Teilnehmenden, gemischt aus verschiedenen Ländern, überlegen die Teilnehmenden sich eine Aktivität von heute und wie sie diese in ihrem Arbeitsumfeld umsetzen könnten. Für diese Gruppenübung gibt es einige Leitfragen: - Was ist für mein Arbeitsumfeld nützlich? - Wie kann ich diese Übungen in meiner Arbeit nutzen, ohne selbst Zirkusartist:in zu sein? - Wie kann ich mich mit den Themen Konsens und Verbindung durch Kooperation sowie (körperliche) Verspieltheit verbinden? - Wie kann ich Ideen in meinem Arbeitsumfeld umsetzen? Jede Gruppe sollte eine Umsetzungsmöglichkeit entwickeln und sie der Gruppe kurz vorstellen. Sie können entscheiden, ob sie eine kurze Aktivität zeigen oder sie nur beschreiben – Zeigen wird bevorzugt. 20 Min. Gruppendiskussion und Vorbereitung; 15 Min. für die Präsentation der 4–5 Gruppen 2. Plenardiskussion 10 Min. Abschließende Nachbesprechung im Plenum, den Tag gemeinsam beenden und auschecken.
Material	• Yogamatten • bequeme Kleidung • Papier, Marker
Moderations-tipps	Teilnehmende bitten, Schmerzen oder Verletzungen mitzuteilen. Kontakt und die Bedeutung von Einverständnis vorab erklären. Bei Zögern eine vereinfachte Übung oder die Möglichkeit zum Beobachten anbieten, bis die Person bereit ist.
Kommentare	Die Session gemeinsam mit mindestens einer weiteren moderierenden Person leiten, um eine gute Atmosphäre und die Betreuung der Teilnehmenden sicherzustellen. Hinweis: Anfängerfreundliche Videos auf YouTube sind verfügbar, dennoch empfehlen wir, wenn möglich, professionelle Lehrkräfte zur Anleitung einzusetzen.
Wer+ Aufgaben	Trainer:in 1 und 2: Den Raum und die Positionen vorbereiten, Rolle der Unterstützer:innen übernehmen

Sharing and reflecting about Wellbeing and the training process

Tag 5: Austausch und Reflexion über Wohlbefinden und den Trainingsprozess

Faden: Alle Früchte gemeinsam im Wald genießen

Hauptaktivität: Youthpass, kreative Reflexion und Evaluation, einschließlich Gruppenreflexion/Wertschätzung von Zusammengehörigkeit/Stärken in der Solidarität

Langsamer Start: Morgen-Check-in – Theater-Improvisationsstatuen

Art der Session	Langsamer Start Tag 5
Name der Session	Morgen-Check-in – Theater-Improvisationsstatuen
Geschätzte Zeit	15 Min.
Ziel der Session	• Körper und Geist zu Beginn des Tages aktivieren • Präsenz, Spontaneität und Gruppenenergie steigern • Nonverbale Kommunikation und Kreativität erkunden • Selbstvertrauen, Kreativität und Verbindung durch Spiel stärken
Beschreibung der Session/Inhalt	Ein dynamisches Theater-Improvisations-Aufwärmen, das Bewegungsspiele mit „lebenden Statuen“ kombiniert. Die Teilnehmenden wecken zunächst Aufmerksamkeit und Koordination durch spielerische Gehbefehle und nutzen dann Körpersprache, um Gruppenstatuen zu erschaffen und zu verwandeln. Die Aktivität fördert Ausdruck, schnelles Denken und Kommunikation ohne Worte.
Methode/ Vorgehen	1. Aktivierungsspaziergänge (5 Min.)

	Die Teilnehmenden bewegen sich frei im Raum, füllen alle Bereiche aus und bleiben sich der anderen bewusst. Der/die Moderator:in gibt Befehle: • Gehen = bewegen • Stopp = einfrieren Nach und nach Tempo und Energie steigern. Dann Umkehrungen einführen: • Wenn der/die Moderator:in „Gehen“ sagt, bleiben die Teilnehmenden stehen • Wenn der/die Moderator:in „Stopp“ sagt, gehen die Teilnehmenden Neue Befehle hinzufügen: • Springen • Klatschen Diese dann ebenfalls umkehren (Springen = Klatschen / Klatschen = Springen). Zweck: Aufmerksamkeit, Zuhören und geistige Flexibilität wecken. 2. Statuen-Verwandlungsspiel (10 Min.) 2.1. Schritt 1 – Erste Statue Eine Freiwillige/einen Freiwilligen einladen, den Raum zu betreten, an etwas zu denken und eine erstarrte Pose (Statue) zu bilden. 2.2. Schritt 2 – Gruppenbeobachtung: Die Gruppe fragen: • Was seht ihr? • Was könnte das darstellen? Schnelle Deutungen sammeln und sich auf eine Bedeutung einigen. 2.3. Schritt 3 – Die Szene verwandeln Eine zweite Freiwillige/einen zweiten Freiwilligen einladen, den Raum zu betreten, sich körperlich mit der Statue zu verbinden und die Bedeutung durch eine neue Pose zu verändern. Erneut fragen: • Was sehen wir jetzt? 2.4. Schritt 4 – Fortlaufende Veränderung Die erste Person verlässt die Szene. Eine dritte Person betritt sie und verändert die Statue erneut. Mehrere schnelle Runden wiederholen, dabei immer eine Person aus dem vorherigen Bild behalten und eine neue Person hinzufügen. Schnelle Übergänge, Kreativität und mutige körperliche Entscheidungen fördern.
Material	Kein Material erforderlich

Moderations- tipps	• Das Tempo lebendig und spielerisch halten • Befehle klar demonstrieren, bevor sie umgekehrt werden • Ausdrucksstarke Körpersprache und klare Posen fördern • Deutungen leicht und spontan halten • Viele Freiwillige schnell einladen (zu viel Nachdenken vermeiden) • Sicherheit und Kreativität wahren: keine „falschen Antworten“ • Die Teilnehmenden einladen, achtsam mit körperlicher Verbindung umzugehen und bei Interaktionen den Konsens der anderen einzuholen
Kommentare	• Ausgezeichneter Energizer für Morgenstunden oder nach Pausen • Funktioniert sprachübergreifend und in multikulturellen Gruppen
Wer + Aufgaben	Trainer:in 1: • Befehle mit klarer Stimme und Energie leiten • Tempo und Übergänge managen • Inklusive Teilnahme fördern Die Teilnehmenden: • Sich körperlich und kreativ einbringen • Andere aufmerksam beobachten • Mit Offenheit und Verspieltheit teilnehmen

Vormittagssession: Die Früchte kosten

Art der Session	Vormittagssession Tag 5
Name der Session	Die Früchte kosten
Geschätzte Zeit	3 Stunden
Ziel der Session	• Präsentation des Youthpass • Reflexion über Lernen und Erfahrung • Freundlichkeit und Dankbarkeit üben
Beschreibung der Session/Inhalt	Das ToT mit einer Reihe von Sessions abschließen: 1) Reflexionsübungen 2) Explorativ-Feedback – Nutzung von Reflexionsübungen aus dem Leitfaden Von dir geschätzt, von anderen geschätzt 3) Youthpass – Präsentation 4) Dankbarkeitskreis

	5) Brief der Freundlichkeit und Wertschätzung von jeder Person an jede andere in der Gruppe
Methode/ Vorgehen	<u>Vorbereitung (vor der Session)</u> • Handzettel für die Reflexionsaktivitäten vorbereiten • Stationen für Feedback-Fragen vorbereiten • Die Saalanordnung für die Austauschsession einrichten • Den Ort für das Gruppenfoto festlegen <u>Ablauf der Session:</u> <u>Teil 1: Reflexionsübungen (Von dir geschätzt, von anderen geschätzt) – 60 Min.</u> • Lernpyramide (Selbstreflexion, dann Diskussion zu zweit) • Andere Reflexionsübung, je nach Gruppe und Bedürfnissen der Teilnehmenden <u>Teil 2: Feedback – 40 Min.</u> • Explorativ-Feedback (mehrere Feedback-Fragen im Raum verteilt) • Nachbesprechung und Gruppendiskussion <u>Pause (30 Min.)</u> <u>Teil 3 Youthpass – 40 Min.</u> • Youthpass – Präsentation <u>Teil 4 Austausch – 30 Min.</u> • Dankbarkeitskreis (immersive Übung, bei der alle Teilnehmenden und Trainer:innen im Kreis sitzen, mit dem Rücken zur Mitte des Kreises; alle schließen die Augen, außer der/dem Moderator:in. Die/der Moderator:in berührt dann leicht jemanden im Kreis, und diese Person betritt den Kreis und berührt leicht diejenigen aus der Gruppe, mit denen sie/er sich während des Trainings am meisten verbunden oder geschätzt fühlte) • Notizen (Haftzettel) der Freundlichkeit und Wertschätzung von jeder Person an jede andere in der Gruppe (die Teilnehmenden werden gebeten, Haftzettel zu nehmen und kleine Notizen der Freundlichkeit und Wertschätzung für andere Teilnehmende/Trainer:innen zu schreiben. Die Aufgabe besteht darin, die Notizen heimlich der Person zu geben, an die sie adressiert sind). *Wir empfehlen, diese Aktivität am Vortag anzukündigen, damit die Teilnehmenden genug Zeit haben, die Notizen zu schreiben. <u>Teil 5 – Gruppenfoto – 10 Min.</u>

Material	• Flipchart (Papier), • Youthpass-Lernkarten • Projektor/TV (HDMI-Kabel) • Normale Haftnotizzettel • Farbmarker, Stifte • A4-Weißpapier
Moderations-tipps	
Kommentare	
Wer + Aufgaben	Trainer:in 1 • Den Teilnehmenden die Aufgabe mitteilen, kleine Notizen der Freundlichkeit vorzubereiten • Die Reflexions- und Feedback-Handzettel sowie Stationen vorbereiten, • Den Saal für die Austauschphase herrichten • Die Sessions moderieren Trainer:in 2; • Den Youthpass vorstellen. Dynamik und Teilnehmende unterstützen. • Aufbau für Gruppenfotos organisieren. Ausrüstung für das Foto bereitstellen (Kamera usw., falls möglich)

Reflexionsübung: Check-in – Blob-Tree-Reflexion

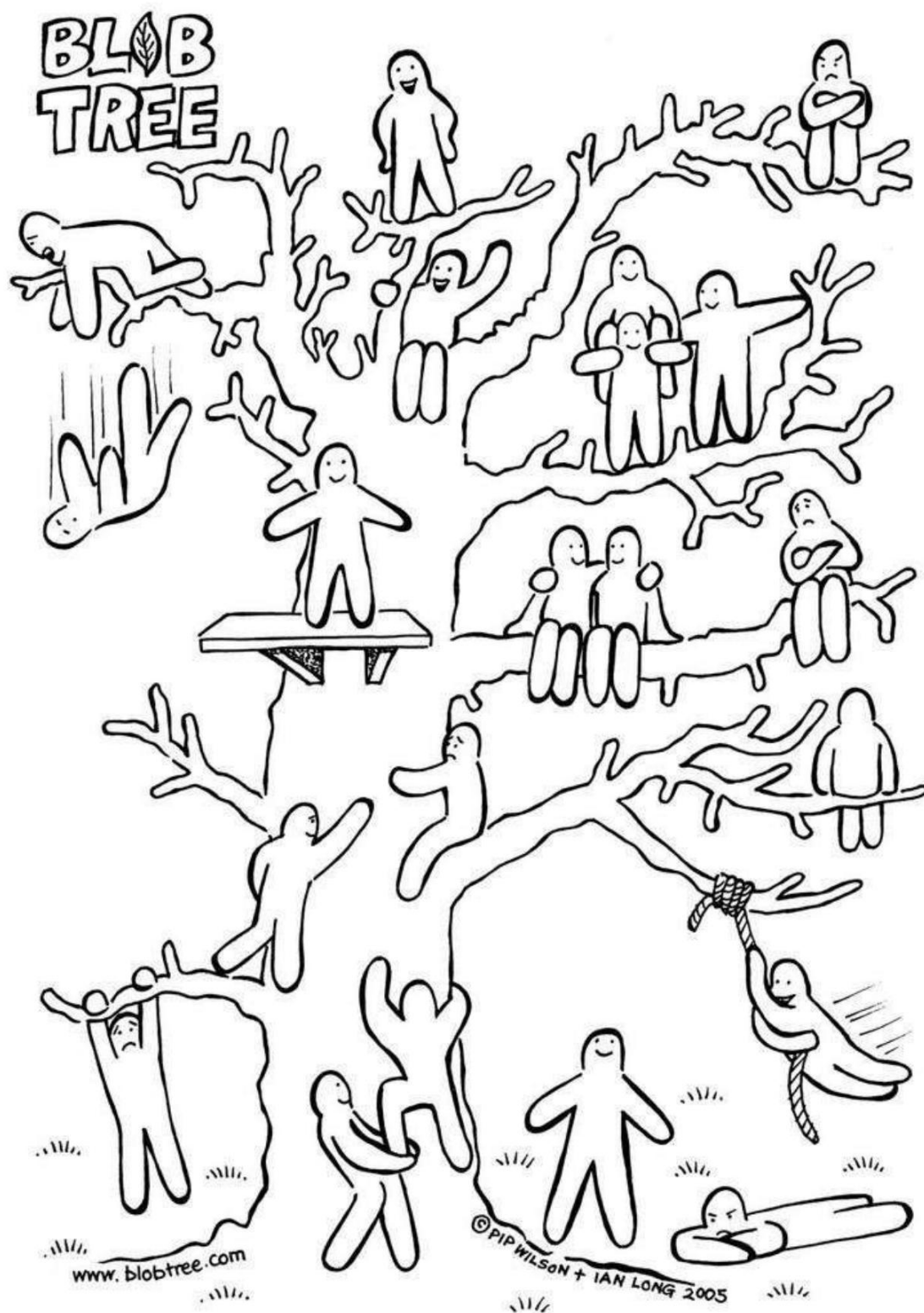
Art der Session	Langsamer Start Tag 5
Name der Session	Check-in – Blob-Tree-Reflexion
Geschätzte Zeit	15 Min.
Ziel der Session	• Die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, sich mit ihrem emotionalen Zustand auseinanderzusetzen, insbesondere im Hinblick auf diese abschließende Öffnungs- und Evaluationssession • Die Selbstwahrnehmung zu Beginn des Tages zu steigern • Einen sanften und achtsamen Übergang in die Abschluss-session zu schaffen • Nonverbale Reflexion und Ausdruck zu fördern
Beschreibung der Session/Inhalt	Dies ist eine ruhige, reflektierende Aktivität, die das visuelle Werkzeug „Blob Tree“ nutzt. Die Teilnehmenden werden:

	• Sich in ihren inneren Zustand einfühlen (Emotion, Energie, Gemütslage) • Sich mit einer Figur auf dem Blob Tree identifizieren • Ihr aktuelles Gefühl durch Ausmalen ausdrücken • Optional ihren Zustand mit der Gruppe teilen • Die Aktivität fördert Bewusstsein, emotionale Intelligenz und Präsenz, ohne verbale Verarbeitung zu erfordern.
Methode/ Vorgehen	1. Ankommen & Erden (3–5 Min.) • Die Teilnehmenden in eine ruhige Atmosphäre einladen • Musik einschalten • Den Ton setzen: langsam, ruhig, kein Druck 2. Einführung in den Blob Tree (2–3 Min.) • Gedruckte Blob-Tree-Blätter austeilten (1 pro Person) • Erklären: - Jede Figur repräsentiert einen möglichen emotionalen oder mentalen Zustand - Es gibt keine richtige oder falsche Interpretation - Intuitiv wählen 3. Individuelle Reflexion & Ausmalen (5–10 Min.) Die Teilnehmenden: • Den Blob Tree betrachten • Die Figur identifizieren, mit der sie resonieren • Sie ausmalen Optionale Impulse: • „Wo stehe ich heute?“ • „Was beschreibt meine Energie an diesem Morgen?“ 4. Optionaler Austausch (5–10 Min.) Die Teilnehmenden einladen (nicht verpflichten), zu teilen: • Welche Figur sie gewählt haben • Warum (falls gewünscht) Kann durchgeführt werden: • Im Plenum (kurze Runde) • In Paaren oder Kleingruppen 5. Sanfter Abschluss (2–3 Min.) • Die unterschiedlichen Zustände im Raum anerkennen • Alle Emotionen normalisieren • Übergang zur nächsten Aktivität des Tages

Material	• Gedruckte Blob-Tree-Blätter (1 pro Teilnehmer:in) https://drive.google.com/file/d/1pVYH1rbFAyv7GDkNNjP3AQm0gCgIKZKS/view?usp=drive_link • Farbige Stifte/Buntstifte/Marker
Moderations-tipps	• Eine ruhige, geerdete Präsenz bewahren (Sie geben den Ton vor) • Übermäßiges Erklären vermeiden – die Intuition führen lassen • Betonen, dass alle Zustände gültig sind • Kein Teilen erzwingen – Schweigen ist Teil des Prozesses • Die Gruppenenergie beobachten (dies liefert nützliche Informationen für den Tag) • Für ToT: hervorheben, wie einfache Werkzeuge bedeutungsvolle Check-ins schaffen können
Kommentare	• Kann täglich als Ritual wiederholt werden • Funktioniert gut zu Beginn intensiver Trainingstage, in Richtung der Mitte der Reise oder zur Einführung der Evaluation
Wer+ Aufgaben	Trainer:in 1: • Den Blob Tree zum Drucken vorbereiten • Musik vorbereiten • Eine klare Erklärung der Aktivität vorbereiten • Zeit einplanen • 1 Kopie des Blob Tree pro Teilnehmer:in drucken

Anhänge

Blob-Tree-Reflexionsvorlage



Anleitung zur progressiven Muskelentspannung

Progressive Muscle Relaxation (PMR)

Progressive muscle relaxation (PMR) was developed by Dr Edmund Jacobson and published first in 1929. It is based on the premise that muscle tension increases significantly when feeling restless or anxious. Moving systematically from muscle group to muscle group in one's body, one first tenses muscles for a few seconds before relaxing them again and paying attention to how the muscles feel like when relaxed.

PMR?

- PMR can help you relax.
- You do a series of exercises in which you tense up certain muscle groups as you breathe in, hold the tensing for a few seconds while you are breathing evenly and release the tension in your muscle as you breathe out.
- You focus on the transition from tension to relaxation.

What is the aim of PMR?

PMR is a behavioural technique for relaxation which derives from the observation that anxiety and muscle tension can reinforce each other. For a meta-analysis of potential health benefits, please see [Carlson & Hoyle \(1993\)](#).

Who Should Not Use PMR?

People with particular diseases, for example

- severe asthma,
- cardiovascular conditions,
- epilepsy,
- acute psychosis,
- tendency to dissociate,
- hypochondriac disorder,
- muscular diseases

should first consult their doctor before trying to do PMR exercises.

Before Starting the Exercise

- Try to sit or lie down comfortably: e.g. open or loosen a belt that is too tight.
- Take off your glasses beforehand.
- PMR is usually carried out with your eyes closed. If you find it difficult to keep your eyes closed, then leave them open and find a point in the room to fixate.
- Try not to be disturbed by noises from outside. In the relaxed state, stomach noises also occur. This is completely normal and should not bother anyone or be embarrassing.
- During the exercise you might feel your mind wandering. Do not try to get these thoughts away, just acknowledge you have them and move forward with the exercise!
- When tensing the muscles do not go beyond your pain limit. Tense up muscles gently and carefully and take care not to hurt yourself.

A Simple PMR Exercise

- There are many versions.
- Many versions start with a short breathing exercise or are combining PMR with other relaxing techniques.
- PMR lasts a few minutes up to one hour, depending on how many muscle groups are included.
- PMR can be done either sitting or lying.
- For better results try PMR at least once daily.

In the following, a short version is presented that you can try while sitting on a chair and that takes up to 5 minutes. After each exercise step, attend to how your body might feel differently:

- Scrunch your face (nose scrunched, frown, eyes closed, teeth together grinded) as you inhale, hold on for 5 seconds while you breathe evenly, then with the next long exhale, relax your face.
- Tense up your arms (lifted arms, balled fists) as you inhale, hold on for 5 seconds while you breathe evenly, with the next long exhale relax.
- Tense up your shoulders and chest (lifted tensed shoulder and upper chest) as you inhale, hold on for 5 seconds while you breathe evenly, with the next long exhale relax.
- Tense up your legs (lift your legs, toes facing towards you) as you inhale, hold on for 5 seconds while you breathe evenly, with the next long exhale relax.

References and Resources

- You can try other versions of PMR in English or German with or without background music. For example (in German): [external video link](#)

Further References:

- Berking, M. (2015). *Training emotionaler Kompetenzen* (3rd ed.). Springer-Verlag.
- Carlson, C. R., & Hoyle, R. H. (1993). *Efficacy of abbreviated progressive muscle relaxation training: A quantitative review of behavioral medicine research*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61(6), 1059–1067.
- Jacobson, E. (1977). *The origins and development of progressive relaxation*. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 8(2), 119–123.
- Mackereth, P. A., & Tomlinson, L. (2010). *Progressive muscle relaxation: a remarkable tool for therapists and patients*. Integrative Hypnotherapy, 82–96.

Any Questions?

If you have further questions, please see the contact details for mental health support that are listed in our leaflet „[Mental Health Support](#)“, as well as the references and links in this document. Please note that while we select links to external websites carefully, we cannot guarantee for the accuracy or quality of these websites.

This document was created by clinicians of the Translational Neuromodeling Unit (TNU), a joint institution of the University of Zurich (Medical Faculty) and ETH Zurich (D-ITET). There is no warranty for the accuracy of contact details or external documents/links. Please note that this document might have been revised; the current version can be found at <https://www.tnu.ethz.ch/en/covid-19.html>.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) - leaflet, 2020, Version 1, page 2



Wellcore



**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.



Defoin

Highlights  e.V.
MIND, TECH, LIFELONG LEARNING

