

# Kraftquellen

## Methode zur Selbst-Erkundung und Eigen-Stärkung

Die Teilnehmenden befassen sich in Einzelarbeit mit ihren Stärken sowie Persönlichkeitsmerkmalen und lernen, Eigenschaften von sich als positive Erzählungen über sich zu formulieren.

### Lernziele

- Empowerment
- Selbst-Erkundung des eigenen ICH
- Erkennen von eigenen Stärken, u. a. durch Identifikation von eigenen Erfolgen, Leistungen
- besseres Selbst-Verständnis
- Übung von Selbst-Einschätzung und -Beurteilung
- selbstbestimmte Artikulation, Sprechen über sich selbst
- Identitätsarbeit
- Identifizieren von Strategien zur Problemlösung und Eigen-Stärkung

### Ablauf

Zuerst wird in das Thema der Übung eingeführt. Vorstellbar ist, dass bei der Anleitung darauf hingewiesen wird, dass jeder Mensch schon einmal vor der Frage stand, was er eigentlich (besonders gut) könne, wozu er in der Lage sei bzw. Selbst-Zweifel hatte. (ca. 5 Minuten)

Die Leitung sammelt dann mit den Teilnehmenden in einem Brainstorming verschiedene Momente (können abstrakt oder individuell sein), die den Teilnehmenden in den Sinn kommen, wenn es um Selbstzweifel oder ähnliche Fragen geht. Die Dinge werden auf der Flipchart oder Stellwand festgehalten. (ca. 7-10 Minuten)

Anschließend werden den Teilnehmenden im Plenum (bspw. auf einer Flipchart) drei Dimensionen genannt und erklärt, über die sie später in stiller, individueller Arbeit nachdenken sollen.

Die drei Dimensionen sind:

(1) „Welche Herausforderungen habe ICH bereits in meinem Leben gemeistert? (a) Was/wer hat mir dabei geholfen? (b) Was habe ICH daraus gelernt?“

(2) Was brauche ICH, damit es mir gut geht? (Bedürfnis-Ebene)

### Benötigte Zeit

mind. 90 Minuten  
bis 2,5 Std.

### Zielgruppe

ab 12 Jahre

### Benötigtes Material

Flipchart,  
Stifte,  
Moderationskarten,  
A3-Papier (pro TN ein Blatt),  
größerer Raum mit ausreichend Platz für die TN, um sich mit ihren A3-Papieren auszubreiten, evtl. Musikanlage mit frei gewählter Musik für die individuelle Arbeitsphase

### Autor\*in/ Organisation

Jonas Grygier,  
Gustav Stresemann  
Institut in Niedersachsen  
e. V.

(3) Welche Kraftquellen habe ICH? (Interessen, Orte, Menschen, Musik, etc...) (ca. 5 Minuten)

Daraufhin werden die Teilnehmenden gebeten, sich Papier (A3 am besten; im Notfall geht auch A4) zu nehmen und zu den einzelnen Punkten sich Gedanken zu machen und diese möglichst genau festzuhalten.

**[!] WICHTIG:** Teilnehmende unterschätzen häufig die Wichtigkeit dieses Arbeitsschrittes bzw. umso jünger sie sind, desto schwieriger fällt es ihnen, diese Erfahrungen und Selbst-Einschätzungen in Worte zu fassen. Manchmal hilft es, wenn den Teilnehmenden gesagt wird, dass sie in einem ersten Schritt die konkrete Begebenheit beschreiben sollen. Gerade jüngere\*n Teilnehmer\*innen oder solche mit einem geringeren Sprachschatz in der Verkehrssprache des Seminars kann auch das Angebot gemacht werden, malerisch, gestaltend sich den Fragen zu nähern.

Wenn die Verkehrssprache des Seminars eine Barriere sein kann, dann der Hinweis, dass jede\*r Teilnehmer\*in alles in ihrer\*seiner bevorzugten Sprache festhalten kann. Wird das Angebot zur kreativ malerischen, gestalterischen Form gemacht, sollte das Leitungsteam auch entsprechendes Material (Buntstifte, Kleber, Wachsmalblöcke etc.) und unter Umständen mehr Zeit einplanen. Bei der Anleitung ist wichtig hervorzuheben, dass die Inhalte dieser Übung nur für die Teilnehmenden selbst gedacht sind und sie selbst entscheiden, was sie später mit der Gruppe teilen. (ca. 20 Minuten)

An diese Phase schließt sich ein dialogischer Spaziergang an. Die Teilnehmenden finden sich in Paaren zusammen. Am allerwichtigsten ist hierbei – das sollte vom Leitungsteam betont werden – dass sich jede\*r Teilnehmer\*in mit einer Person ihres\*seines Vertrauens zusammenfindet. Beide Personen sollen sich nun in strukturierter Weise die Dinge voneinander erzählen, die sie sich zu den drei Punkten notiert haben. Idealerweise soll erst eine Person 5-7 Minuten nur erzählen – die andere Person darf „nur“ Verständnisfragen stellen. Anschließend geschieht ein Wechsel, und die Person, die bisher zugehört hat, erzählt und anders herum. Den Teilnehmenden wird angeboten, dass sie den Austausch im Spazieren gehen durchführen können.

**[!] WICHTIG:** Jugendlichen und Kindern fällt dieser Schritt häufig schwer, da er sehr viel Ruhe und Konzentration auf den Augenblick verlangt. Ihnen kann das Angebot gemacht werden, sich einen Ort zu suchen, an dem sie sich wohlfühlen. Grundsätzlich sollte aber damit gerechnet werden, dass gewisse Zielgruppen diesen Raum nicht vollständig ausschöpfen. Das sollte aber in der Reflexion und als Lernangebot thematisiert werden.

Als letzten Schritt in diesem dialogischen Spaziergang versucht jede\*r der beiden eines Paares sich in die Rolle des\*der anderen hineinzudenken und hebt hervor, was ihr besonders imponiert von dem, was die andere Person erzählt hat. (ca. 15-30 Minuten – bei jüngeren TN eher weniger Zeit, dynamisch anpassen an die Gruppenkonstellation)

In der letzten Phase dieser Einheit kommen alle wieder im Plenum zur Auswertung und Reflexion zusammen. Das Leitungsteam kann am Anfang fragen, wie es den Teilnehmenden jetzt gerade in diesem Moment geht; wie geht es ihnen vor dem Hintergrund, dass sie sehr persönliche Dinge aus ihrem Leben geteilt haben.

Am Anfang sollten die Fragen um das WIE dieser Arbeitsphase gehen:

(a) wie ist es Euch gelungen, auf die Fragen Antworten zu finden;

(b) wie gelang es Euch, Eurer\*m Partner\*in davon zu erzählen.

Danach kann beispielsweise langsam auf Fragen nach der Struktur eingegangen werden. Wie etwa: «war es eher hilfreich, dass...», «zu welche der Fragen konntet ihr mehr/weniger aufschreiben, erzählen», «in welcher Phase sind bei Euch neue Dinge zu früheren Ereignissen eingefallen» usw.

Danach kann auf inhaltliche Aspekte eingegangen werden, ohne aber die Teilnehmenden zu drängen, konkrete Lebenserfahrungen zu teilen. Sie sollen hier eher allgemein angeregt werden, nachzudenken und mit anderen zu teilen, was abstrakte Antworten auf die Fragen sind.

Die Ergebnisse sollten auf einer Flipchart oder Stellwand (je eine pro Dimension) dokumentiert werden. Falls jemand in dem Raum konkrete Erfahrungen teilen möchte, sollte der Raum dafür gegeben werden.

Es sollte aber vom Leitungsteam darauf geachtet werden, dass jede Person das freiwillig tut und es keine Atmosphäre des suggestiven Zwangs entsteht. Das kann bspw. erreicht werden, indem nach dem Teilen persönlicher Erfahrungen versucht wird, eine allgemeine Ebene der Aussage zu formulieren.

Am Ende sollte vom Leitungsteam ein Fokus auf die letzten beiden Dimensionen gelegt werden:  
„Was brauche ICH, damit es mir gut geht?“ und „Welche Kraftquellen habe ICH?“.

Hier werden Bedürfnisse und Strategien reflektiert und diese sollten in abstrakter Form synthetisch dokumentiert werden, um es auch als Wissenstransferangebot an alle weiterzugeben. Hier kann in der Reflexion auf ganz verschiedene Dinge hingewiesen werden: bspw. darauf, wie wichtig die Eingebundenheit in solidarische Netzwerke

ist für die Bearbeitung von Problemen; oder bei Bedürfnissen, wie wichtig es sein kann, Allianzen zu schmieden. Es wird empfohlen, mit den zu behandelnden und aufzugreifenden Themen bei der konkreten Gruppe zu bleiben, also zu schauen, was kommt in dieser Gruppe vor und hoch, und das zu bearbeiten, anstatt abstrakte Dinge nach einem Schema zu behandeln, das aber für die konkrete Gruppe nicht relevant ist. (zwischen 20 – 60 Minuten, hängt von der Reflexionsbereitschaft der Gruppe ab)