



### III. SELBSTBEWUSSTSEIN

Sich selbst sicher zu fühlen und die Verbesserung des Selbstwertgefühls gegenüber anderen Fortbildern ist entscheidend dafür, dass sich diese in ihrer Rolle wohl fühlen. An sich selber glauben, glauben dass man den anderen Menschen etwas mitzuteilen hat, das Gefühl von Stärke und Befähigung. Es handelt sich dabei vielleicht um eine der am schwierigsten auszubauenden Fähigkeiten. Während des Kurses „Chic & Craft“, ist es jedoch ebenfalls eine der am dringendsten gebrauchten Fähigkeiten für Menschen, die an einer Geisteskrankheit aufgrund der konstanten Drucksituationen unserer Gesellschaft heutzutage leiden. Wir bieten Ihnen viele verschiedene Übungen an, um Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl innerhalb der Gruppe zu stärken.

#### III.1. WERFEN UND ANNEHMEN

**Lernziele:** Selbstsicherheit, Selbstbehauptungsfähigkeit.

**Materialien:** Bälle oder vergleichbar

**Beschreibung:** Laden Sie die Teilnehmer ein, sich in einem Kreis aufzustellen und über die Eigenschaften/Geisteszustände nachzudenken, von denen sie glauben, dass diese eine Beschränkung für sich selber darstellen und von denen sie sich gerne weiter entfernen würden. Sobald sämtliche Teilnehmer diese Aufgabe erfüllt haben, bitten Sie sie die ungewünschten Eigenschaften in die Mitte des Kreises zu "werfen" und sich vorzustellen, dass dies ein Feuer sei. Bitten Sie die Teilnehmer, laut die Namen der Eigenschaften zu nennen, die sie wegwerfen, wie zum Beispiel: Angst, Bedrücktheit, Schüchternheit, Eitelkeit, Komplexe, Zorn, Ansprüche, usw. Jeder Teilnehmer kann so viele Eigenschaften wegwerfen, wie er/sie wünscht.

Sobald alle Teilnehmer fertig sind, bitten Sie sie sich vorzustellen, dass das Feuer jetzt beendet ist und nur noch die Glut übrig ist. Sagen Sie den Teilnehmern, dass sie sich das aussuchen sollen, was sie als wünschenswert oder nützlich empfinden, wie zum Beispiel "Mut", "Zuversicht", "Sicherheit", "Toleranz", "Geduld", usw.

**Vorschläge:** Sie können den Teilnehmern auch kleine Bälle geben, die die Eigenschaften darstellen sollen, die weggeworfen werden.





### III.2. (UN) VERHÜLLT

**Lernziele:** Eigene Gefühle/Meinungen zum Ausdruck bringen.

**Materialien:** Verschiedene Brillen, die verschiedene Gedankenwelten/Eigenschaften darstellen..

**Beschreibung:** Setzen Sie die Brillen auf und teilen Sie den Teilnehmern Folgendes mit: „Hier handelt es sich um die Brille des Misstrauens. Während ich diese trage, misstraue ich allem und jedem. Möchte irgendetwas diese Brille aufsetzen und uns sagen, was er sehen kann? Nach einiger Zeit holen sie eine weitere Brille hervor und bieten sie diese einem anderen Teilnehmer an; d.h. die Brille des: „Vertrauens“, „der Wut“, des „Ich mache alles falsch“, „Keiner akzeptiert mich“, „Alle lieben mich“, usw. In jeder Gruppe kann jeder zum Ausdruck bringen, wie er/sie sich gefühlt hat und wie er/sie die Welt durch diese Brille gesehen hat.

Diese Übung kann dabei helfen Kommunikationsprobleme innerhalb der Gruppe aufzudecken. Die Teilnehmer erhalten grünes Licht, in dem sie von ihren Verantwortlichkeiten entlastet werden, um ihre Emotionen/Observationen zum Ausdruck zu bringen, die sie normalerweise nicht äußern würden.





### III.3. SICH VORSTELLEN

**Lernziele:** Selbsterkenntnis, Selbstwertgefühl, die eigene Schüchternheit überwinden.

**Materialien:** Ein Stift, Buntstifte, Pappe und jedes andere Material, das hilfreich sein kann bei der Erstellung eines Posters.

**Beschreibung:** Informieren Sie die Teilnehmer darüber, dass es ihre neue Aufgabe ist, sich selber als Freunde gegenüber anderen Teilnehmern zu verkaufen. Zu diesem Zweck bitten Sie jeden Teilnehmer ein Werbeposter von sich selber zu erstellen und sich durch einen anderen „Teilnehmer“ erwerben zu lassen.



**Vorschläge:**

- a) Dieses Spiel wird in Stille durchgeführt und die Werbung mit wenigen Worten eingesetzt (Sie können auch eine maximale Anzahl an zulässigen Wörtern bestimmen). Der Koordinator kann es sich aussuchen diese Werbungen vorzulesen und die Gruppe muss anschließend herausfinden wer jeweils der Autor ist.
- b) Die persönliche Rolle sich zu verkaufen, könnte alternativ lauten: Lehrer, Verkäufer, Vater/Mutter, usw.
- c) Eine weitere Alternative könnte sein, dass die Gruppenmitglieder ein Plakat für ihre Kollegen und nicht für sich selber entwerfen.





Die Teilnehmer werden gefragt eine Werbung für Erwachsenenbildung zu erstellen und die Vorteile dieser Art der Weiterbildung hervorzuheben oder auch eine speziell auf einen Kurs ausgerichtete Werbung, die die erworbenen Fähigkeiten und positiven Aspekte der Teilnahme an solch einem Projekt hervorhebt.

Diese Übung ist nützlich, um den Teilnehmenden zu helfen, ihre Schüchternheit zu überwinden und ihr Selbstwertgefühl zu verbessern, indem sie die Aufmerksamkeit auf eigene Eigenschaften und Fähigkeiten richten, an die sie sonst nicht denken.





### III.4. ZEICHNEN SIE SICH SELBER

**Lernziele:** Bewusstheit hinsichtlich der eigenen Gefühle, Gefühle nach außen zeigen.

**Materialien:** Papier, Farbstifte oder Textmarker.

**Beschreibung:** Bitten Sie die Teilnehmer, sich in einem Kreis mit dem Rücken zum Inneren hinzusetzen. Bitten Sie jeden Teilnehmer sich selber zu malen. Sobald Sie damit fertig sind, zeigen die Teilnehmer ihre Bilder den anderen Teilnehmern der Gruppe. Bitten Sie alle Teilnehmer die Bilder der anderen Teilnehmer intensiv zu betrachten um herauszufinden, ob die Farbtintensität reichhaltig ist oder nicht, ob es sich um ein einfaches oder ein komplexes Gemälde oder ob es sich um ein freudiges oder ein trauriges Bild handelt.

Im nächsten Schritt bitten Sie die Teilnehmer sich auf ihre eigenen Gemälde zu konzentrieren und an die Eigenschaften zudenken, von denen sie glauben, dass sie über diese verfügen. Bitten Sie die Teilnehmer außerdem darüber nachzudenken, ob die Bilder diesen Eindruck wiedergeben, den sie jeweils von sich selber haben. Bitten Sie jeden Teilnehmer der Gruppe mitzuteilen, welche persönlichen Eigenheiten/Charakteristika er oder sie versucht hat in diesem Bild auszudrücken.

**Vorschläge:** Bei der Durchführung dieser Aktivität in großen Gruppen können Sie die Präsentation der Gemälde abändern, indem sie diese von den Teilnehmern einsammeln, sobald diese fertig sind, diese vertauschen und wieder austeilen. Jeder soll das erhaltene Bild intensiv betrachten und die Bedeutung



versuchen herauszufinden und nach einer Weile er den Inhalt des Bildes mit seinem/ihrer Nachbarn durch eine Figur, eine Bewegung oder einen Tanz darstellen. Danach versuchen die Teilnehmer herauszufinden, wer der Maler des jeweiligen Bildes war und die tatsächlichen Maler teilen die Nachrichten mit, die sie versucht haben durch das Bild zu vermitteln.

Vor dem Zeichönen können die Teilnehmenden gebeten werden ihre Augen zu schließen, zu entspannen, tief ein und aus zu atmen und die Worte „Ich bin es“ oder „Das bin ich“ zu sich selbst zu sagen. Dann sind sie bereit zu malen.





### III.5. ICH BIN STOLZ AUF...

**Lernziele:** Anerkennung der eigenen Stärken/Fähigkeiten, positives Denken in Bezug auf sich selber, Mut, Konzentration.

**Materialien:** Ein Blatt Papier mit den aufgedruckten, nachfolgend genannten Sätzen (s. u.).

**Beschreibung:** Wählen Sie eine oder mehrere der folgenden Fragen aus:

1. Ich bin stolz auf mich, denn ich kann ...
2. Ich bin stolz darauf, dass wenn ich Angst habe ...
3. Ich bin stolz darauf, dass ich einen Freund (oder jemand anderen) glücklich gemacht habe, indem ich ...
4. Ich bin stolz darauf, dass selbst als die anderen Folgendes gemacht haben, ich ...
5. Ich bin stolz darauf, dass dieses Jahr ...
6. Ich bin stolz über das was ich gemacht habe als ich ...
7. Ich bin stolz, wenn andere Menschen sagen, dass ich....
8. Ich bin stolz darauf gesund zu bleiben, indem ich ...
9. Ich bin stolz darauf, dass ich eine neue Fähigkeit erlernt habe, als ich ...
10. Für diese Sache habe ich schwer gearbeitet....
11. Ich bin sehr stolz darauf, folgendes zu besitzen ...
12. Ich habe eine Gewohnheit, auf die ich sehr stolz bin....
13. Dies ist, was ich wirklich gerne an mir selber mag...
14. Ich bin sehr stolz darauf, folgendes für meine Familie oder Freunde getan zu haben...
15. Ich bin sehr stolz darauf, dass sich folgendes für eine andere Person gemacht habe...

**Vorschläge:** Diese Liste über Stolz kann in einer der Diskussionen oder auch in der Gruppe verwendet werden.

Diese Übung kann für viele Teilnehmenden eine Herausforderung darstellen und einige können sich beim ausüben Unwohl fühlen. Es hilft auf den richtigen Moment in der Gruppendynamik zu warten, wenn die Teilnehmenden bereit sind einander persönliche Gefühle mitzuteilen. Es ist wahrscheinlich, dass viele nicht gerne über sich selbst reden, auch weil sie Angst haben man könne sich über sie lustig machen. Um es einfacher zu gestalten,





können die Sätze angepasst werden: „Ich bin stolz darauf...“, kann zu “Ich bin glücklich wenn ich...” werden.





### III.6. SPIEGEL, SPIEGEL...

**Lernziele:** Konzentration, Selbstsicherheit, Bewusstsein, Ausdauerfähigkeit, Stabilität.

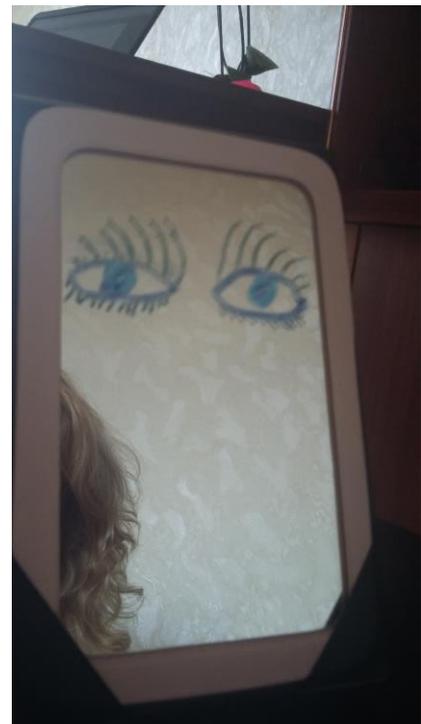
**Materialien:** Ein Spiegel, der groß genug ist, um das gesamte Gesicht zu spiegeln, ein Textmarker.

**Beschreibung:** Bitten Sie die Teilnehmer sich jeweils vor den Spiegel aufzustellen (sie können diese Übungen auch in einem Badezimmer oder einem anderen Raum durchführen, der über einen Spiegel an der Wand verfügt). Bitten Sie die Teilnehmer jeweils zwei Kennzeichen auf dem jeweiligen Spiegel in Augenhöhe zu hinterlassen und stellen Sie sich vor, dass sie zwei menschliche Augen sind, die in diese anderen Augen schauen. Bitten Sie sie, ihre Köpfe nicht zu bewegen, sondern still zu stehen (oder zu sitzen). Bitten Sie sie, sich zu konzentrieren, den Kopf ganz still halten und sich keinerlei andere Gedanken durch den Kopf gehen zu lassen. Während sie den Kopf, Augen und den Körper immer noch still halten, bitten Sie die Teilnehmer sich vorzustellen, dass sie aussehen wie ein zuverlässiger Mann oder eine Frau aussieht, wie eine Person zu der jeder Vertrauen hat. Weisen Sie sie an tief und ruhig einzuatmen, während sie vor dem Spiegel stehen und sich auf die einzuatmende Luft zu konzentrieren.

Das Ziel dieser Übung ist der Erwerb eines Gefühls an Frieden, Ruhe und Stärke.

**Vorschläge:** Um diese Übung zu bewältigen, schlagen wir vor, dies in wöchentlichen Sitzungen für 3-5 Minuten im Durchschnitt zu üben. Um bessere Ergebnisse zu erzielen, bitten Sie die Teilnehmer, dies zu üben.

Ein Blick in den Spiegel kann peinlich und unangenehm sein, aber es ist sinnvoll um darzustellen, wie gering das Selbstvertrauen vieler Menschen mit psychischen Einschränkungen ist.





### III.7. SÜSSER ERFOLG

**Lernziele:** Sich über die eigenen, besonderen Charakteristika/Fähigkeiten bewusst werden, die eigene Einzigartigkeit entdecken, Selbstvertrauen.

**Materialien:** Süßigkeiten (Bonbons).

**Beschreibung:** Bitten Sie die Teilnehmer, sich in einem Kreis hinzusetzen. Geben Sie jedem 10 Bonbons. Gehen Sie im Kreis herum und lassen Sie jede Person eine Sache aus ihrem Leben nennen, von der sie denken, dass diese besonders ist, oder ein Talent oder eine Fähigkeit über die sie verfügt. Nachdem jede Person genannt hat, was sie nennen möchte, werfen die anderen Mitglieder der Gruppe dieser Person einen Bonbon zu, wenn es sich um etwas handelt, das sie beide nicht gemeinsam haben.

Zum Beispiel: Ich sage, „Ich kann Klavier spielen“. Sofern Sie ebenfalls Klavier spielen können, machen sie nichts. Sollten Sie jedoch nicht Klavier spielen können, werfen Sie einen Bonbon zu mir herüber.

**Vorschläge:** Sie sollten versuchen die Mitglieder der Gruppe dazu ermuntern, denen es schwer fällt an etwas zu denken, da es hoffentlich immer etwas in dem Leben einer Person gibt, was gut ist.

Das Spiel endet hoffentlich zu einem Zeitpunkt, zu dem sämtliche Teilnehmer in etwa gleich viele Bonbons haben, oder zumindest jeder einige hat, damit sich keiner ausgeschlossen fühlt - dies obliegt dem Moderator.

Vor dem Spiel können verschiedene Persönlichkeitstypen und Temperamente beschrieben werden.

Die Teilnehmenden werden es genießen positive Dinge über sich selbst und andere in Erfahrung zu bringen.





### III.8. GEHEIMER UNTERSTÜTZER

**Lernziele:** Selbstsicherheit, Eigenreflexion und Gruppenreflexion, Beobachtung und Würdigung von Stärken anderer Leute.

**Materialien:** Flipchart oder Whiteboard, Stifte.

**Beschreibung:** Bitten Sie alle Teilnehmer an etwas zu denken, das sie noch nie jemand anderem mitgeteilt haben oder an ein Thema, über welches es Ihnen schwerfällt zu sprechen. Sie teilen das Geheimnis nicht mit, sondern behalten es einfach nur in ihrem Kopf. Daraufhin werden die Teilnehmer gebeten sich in der Runde umzusehen und sich die Person auszusuchen, der sie dieses Geheimnis anvertrauen möchten oder mit welcher sie es am einfachsten finden, über dieses Thema zu diskutieren. Auch hier wird die gewählte Person nicht laut mitgeteilt, sondern einfach nur im eigenen Kopf behalten. Daraufhin teilen die Teilnehmer nacheinander mit, welche Charakteristika die gewählte Person aufweist und die dazu geführt haben, dass sie sie als eine Person ausgewählt haben, mit der sie dieses Geheimnis teilen möchten und wieso sie mit dieser Person einfach sprechen können. Es wird eine Liste dieser Stärken erstellt. Die Überschrift lautet dann: „Stärken eines guten Fortbilders der „Chic & Craft“ Gruppe“.





### III.9. DREI DINGE

**Lernziele:** Selbstbewusstsein Selbsterkenntnis, Selbstsicherheit und Motivation, autonomes Verbesserungsvermögen, Konzentration, Lese-Rechtschreib-Fähigkeit, Denken und Betrachtung.

**Materialien:** Flipchart oder Whiteboard, Textmarker, Papier, Stifte.

**Beschreibung:** Bitten Sie die Teilnehmer, drei Stärken eines anderen Teilnehmers niederzuschreiben. Drei Stärken von denen sie glauben, dass sie selber über diese verfügen und drei Stärken eines vorbildlichen Lehrers. Die tatsächlichen Qualitäten und die optimalen Qualitäten werden daraufhin einander gegenüber gestellt und die Vorzüge jeweils diskutiert. Dies ist eine gute Übung, um über die Qualitäten der Teilnehmer, dem Wunsch zu arbeiten und sich durch die Erfahrung mit einem Mentor zu verbessern, zu diskutieren.





### III. 10. WEG DES LOBES

**Lernziele:** Positive Gefühle in Bezug auf sich selber, sich gut dabei zu fühlen, anderen Komplimente zu machen, gesteigertes Selbstwertgefühl, Zusammenhalt der Gruppe, Mut.

**Beschreibung:** Bilden sie zwei Reihen mit Teilnehmern, die sich jeweils einander gegenüberstehen. Lassen Sie eine Person zwischen den zwei Reihen laufen. Während diese Person zwischen den Reihen hin und her läuft, klopfen ihm die anderen auf die Schulter, klatschen dieser Person mit ihrer Hand ab oder geben eine Umarmung, machen nette Komplimente, oder lächeln diese an. Ermutigen Sie die Person langsam durch die Reihen zu gehen, zu hören und die Gesten zu beachten, die gemacht werden.

**Vorschläge:** Es ist gut wenn jede Person beide Rollen spielt: gesegnet werden und segnen. Diese Übung unterstützt positives Denken und lehrt uns, wie wir Komplimente annehmen können. Außerdem wird ein positives Selbstbild der Gruppe und Teambuilding gestärkt.





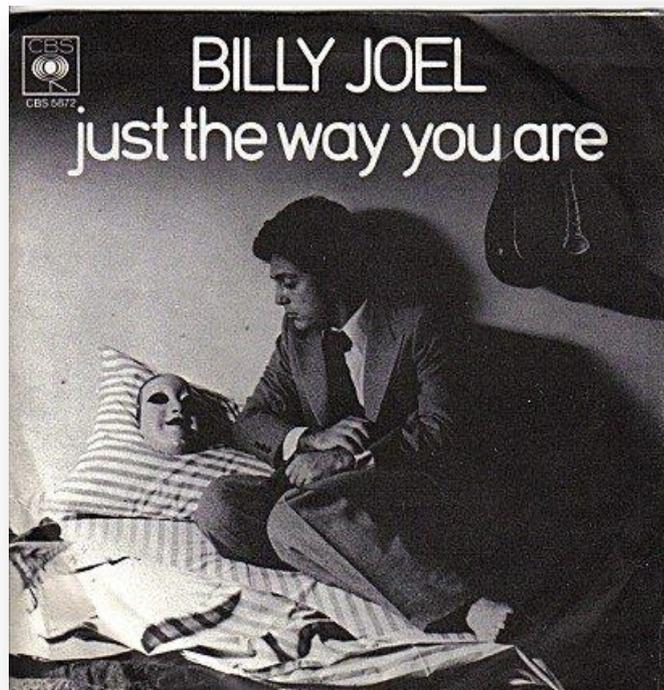
### III.11. GENAU SO WIE SIE SIND

**Lernziele:** Selbstwertgefühl, Nachdenken über uns selber.

**Materialien:** Aufnahme von Billy Joel "Just The Way You Are", Papier, Stifte.

**Beschreibung:** Hören Sie sich das Lied "Just The Way You Are" an, während die Teilnehmer dem Text mit den ausgedruckten Strophen folgen (übersetzt in ihre jeweilige Sprache). Diskutieren Sie die Strophen in der Gruppe und lassen Sie jeden Teilnehmer den Namen auf eines Blatt Papier aufschreiben. Geben Sie dieses der Person die rechts von ihnen ist. Lassen Sie diese 2-3 positive Bemerkungen, Beschreibungen dieser Person auf das Blatt schreiben, von der sie das Papier haben. Lassen Sie die Blätter weiter unter den Teilnehmern tauschen, bis jeder Teilnehmer sein eigenes Blatt wieder erhalten hat. Lassen Sie die Teilnehmer Bemerkungen auf den Blättern laut vorlesen. Beenden Sie diese Übung mit einer Diskussion über die Bemerkungen die die Teilnehmer auf den Blättern aufgefunden haben: Stimmen Sie zu? Fehlt Ihnen etwas?

**Vorschläge:** Es kann auch ein ähnliches Lied in eigener Muttersprache gewählt werden; das wichtigste ist die Message, die vermittelt wird, kein bestimmter Künstler oder spezieller Song.





### III.12. DIE ZAUBERKISTE

**Lernziele:** Selbstwertgefühl, über uns selber Nachdenken.

**Materialien:** Erstellen Sie eine „magische Kiste“: Es kann sich um irgendeine Kiste mit einem Spiegel handeln, der so aufgestellt ist, dass er das Gesicht von jedem spiegelt, der in diese Kiste hineinschaut.

**Beschreibung:** Beginnen Sie diese Übung in dem Sie die Gruppe fragen: „Wer denken Sie ist die beliebteste Person auf der ganzen Welt?“ Nachdem Sie die Teilnehmer die Möglichkeit gegeben haben individuell zu Antwort, fahren Sie fort mit: „Ich habe heute eine magische Kiste dabei und jeder von ihnen wird die Gelegenheit haben in diese hinein zu sehen und die wichtigste Person auf der ganzen Welt zu entdecken.“

Geben Sie jedem Kunden die Möglichkeit in die Kiste hinein zu sehen, nachdem sie diese Frage gestellt haben, welche Version sie dabei zu sehen erwarten. Einige Teilnehmer müssen vielleicht unterstützt werden, weil sie nicht glauben können was sie sehen. Bereiten Sie sich auf Kommentare wie folgt vor:

„Sind Sie überrascht?“

„Wie fühlt es sich an, zu erkennen, dass Sie diese besondere Person sind?“

„Sie haben ein breites Lächeln gehabt - Sind Sie darüber glücklich, dass Sie diese besondere Person sind?“

Bevor Sie sich wieder der Gruppe zu wenden, bitten Sie jeden Teilnehmer diese Nachricht als ein Geheimnis zu bewahren.

Nachdem alle Teilnehmer dran waren, fragen Sie die Gruppe wer die Person war, die am beliebtesten war. Nachdem jeder Teilnehmer die Möglichkeit hatte sich selber zu nennen, erklären Sie warum diese Kiste wertvoll ist zeigen, dass jede Person etwas ganz besonders ist. Sie können fragen wie es möglich ist, dass jeder von ihnen ganz besonders ist. Daraufhin kann sich eine Diskussion über die Einzigartigkeit einer jeden Person ergeben.

