

#Gesamtpaket der Workshops

Für Firmkandidat*innen



In diesem PDF — Paket befinden sich folgende Unterlagen:

#Startimpulse

- Vorlage Tagesablauf

#Workshops für Einzelpersonen (ICH)

- Vorlage Kraftquellen ABC

#Workshops für zwei Personen (DU)

- Vorlage Funny Icebreaker

#Workshops für Kleingruppen (WIR)

- Einstiegsgeschichte
- Vorlage Wertebingo
- Vorlage Vier-Schritte Methode
- Abschlussgebet

#Startimpuls

Tagesablauf

86 400 Sekunden Leben.
Was machst du jeden Tag damit?
Wofür nimmst du dir Zeit?

Gehe einen typischen Tagesablauf von dir durch. Womit verbringst du deine Zeit? Mit Schule? Lernen? Deinen Freund*innen? Vereinen? Deinem Handy? Mit dem Fernseher? Was davon erfüllt dich? Welche Aktivitäten, Momente sind für dich Auszeiten?

Schreibe deinen Tagesablauf auf und markiere alle Aktivitäten, die für dich Auszeiten sind, zum Beispiel mit einer bunten Farbe.

Tagesablauf	Aktivität
	
Morgen	
Vormittag	
Mittag	
Nachmittag	
Abend	
Nacht	

Grafiken: Luis Estrada, pixabay

In unserem Leben brauchen wir immer wieder Auszeiten – Zeiten, um mal auf Pause zu drücken, Zeiten zum Innehalten.



#Workshops für Einzelpersonen (ICH)

Kraftquellen ABC

Was tut dir gut? Was macht dir Freude? Womit lädst du deine Batterien auf?

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um einfach drauf los zu schreiben. Denk dabei nicht allzu viel nach, und lass deine Gedanken mit dem Stift aufs Papier fließen.

Von A wie Abendspaziergang über S wie Süßes bis Z wie Zen-Meditation ist alles möglich. Du kannst diese Liste jederzeit erweitern und vervollständigen, wenn dir noch etwas einfällt. Sie muss auch nicht in angegebener Reihenfolge geschrieben werden, und du kannst beliebig viele Begriffe zu einem Buchstaben schreiben.

Wenn es dir grad mal nicht so gut geht, oder wenn du ein Tief hast, kannst du dann einfach einen Blick auf diesen Zettel mit deinen ganz persönlichen Kraftquellen werfen und etwas davon zum Krafttanken auswählen.

A	N
B	O
C	P
D	Q
E	R
F	S
G	T
H	U
I	V
J	W
K	X
L	Y
M	Z

#Workshops für zwei Personen (DU)

Funny Icebreaker

Kennst du dein Gegenüber schon gut oder habt ihr eher selten Kontakt?

Beides kein Problem – mit den **Icebreaker-Fragen** („Eisbrecher-Fragen“) lernt ihr euch besser kennen!

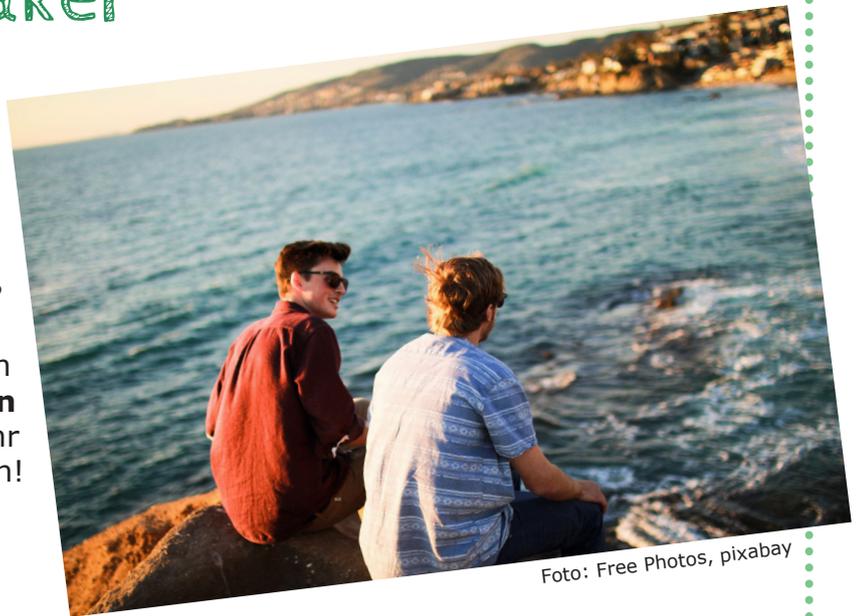


Foto: Free Photos, pixabay

- Welches Tier wärst du gerne?
- Wer würde einen Kampf gewinnen: eine Ente, so groß wie ein Pferd oder 100 entengroße Pferde?
- Welche Superpower hättest du gerne? Warum?
- Was war deine Lieblingsserie als Kind?
- In welche Zeitperiode würdest du mit einer Zeitmaschine reisen?
- Wenn du für den Rest deines Lebens nur noch eine einzige Speise essen könntest, was würde das sein?
- Wenn du einen Wunsch frei hättest, welcher wäre das?
- Wenn du eine Farbe wärst, welche würde das sein?
- Welche drei Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?

#Workshops für Kleingruppen (WIR)

Einstiegs-geschichte

Erschöpft saß er in der Kabine. Seine Haare klebten an der Stirn und am ganzen Körper seine Spielerkleidung. Er lehnte sich zurück und schloss die Augen. Alles Mögliche und Unmögliche zog in Fetzen durch seine Gedanken. Und dann das Spiel, das heutige. „Zusammenspielen“, hatte der Trainer immer wieder von der Bank gerufen, „gebt doch ab, da steht Fritz, warum spielst du ihn nicht an? Vor, der Ball muss vor!“

Es hatte nicht geklappt, der Ball schien nicht wegzukriegen zu sein, er klebte an den Beinen, die Gegner standen nahe, sie waren kaum zu umspielen, er kam nicht frei, und wenn er sich freigemacht hatte, wurde der Ball vorzeitig durch ein Bein, einen Körper oder einen Kopf der Rot-Weißen gestoppt, es lief und lief nicht.

Er hörte kaum noch die anderen, die neben ihm saßen, atmeten, schwitzten. Er spürte lediglich die Stimmung, und die war schlecht, die war unter dem Nullpunkt. Fast fror ihn, obwohl sie alle dampften. „Ihr müsst zusammenspielen“, hörte er auch jetzt den Trainer wie von Weitem sagen. Er dachte an den kleinen Verein, in dem er als Schüler und später in der Jugendmannschaft gespielt hatte, mit Fritz und mit Hans, mit Willy, das war ein Kerl, mit dem konnte man kombinieren, das ging hin und her, wie ein Rausch war das oft gewesen, die Tore waren schön, nicht so gequält wie jetzt, wie in diesen bedeutenden, großen Spielen, eine Viertelstunde vor dem gegnerischen Tor und nichts ging, alles verfring sich im engmaschigen Netz vieler gegnerischer Füße. Dann kamen die Konter, gegen die keine Kraft mehr eingesetzt werden konnte, so verloren sie schon manches Spiel.

Er atmete wie unter Druck, schwer und wie unter Gewichten. Zusammenspielen, das war es. Aber konnten sie das? Wir spielen ja nicht nur gegen die andere Mannschaft, wir spielen ja auch gegeneinander. Jeder spielt für sich, für seinen Namen, für seine gute Presse, für die Prämie, für das Geschäft, für sein Image und für weiß was noch alles. Sie waren alles andere als eine Mannschaft, sie waren elf Leute, die für sich arbeiteten, von denen jeder in der kurzen Zeit seiner Laufbahn möglichst viel an Land ziehen wollte, die Zeit danach war lang.

Die anderen standen auf und machten sich für die zweite Halbzeit zurecht. „Zusammenspielen!“, sagte noch einmal eine Stimme. Er wusste, dass es nicht möglich war. Sie konnten zwar alle zusammen spielen, aber nicht zusammenspielen, dafür waren sie zu vereinzelt. Eine Mannschaft besteht nicht nur aus Können, sondern aus Freundschaft. Das war, was ihnen fehlte.

Gekürzte Form nach Hoffsümmer, Willi: *Kurzgeschichten 4: 233 Kurzgeschichten für Gottesdienst, Schule und Gruppe*, Mainz: Matthias-Grünwald-Verlag 1991, S. 139-141.

#Workshops für Kleingruppen (WIR)

Wertebingo

Du siehst ein Quadrat mit 9 leeren Feldern. In jedes Feld darfst du einen Wert, der dir wichtig ist, aus der Werteliste eintragen.

Jede*r in der Gruppe kommt nun reihum dran und darf einen Begriff vorlesen und diesen einkreisen. Haben die anderen diesen Begriff auch, dürfen sie ihn ebenfalls einkreisen. Wenn jemand drei eingekreiste Begriffe in einer Reihe hat (senkrecht, waagrecht oder diagonal), dann darf diese Person Bingo rufen.

Werteliste:

Reichtum
Freundschaft
Guter Ruf
Liebe
Ein Vorbild sein
Gesundheit
Nützlichkeit
Für andere da sein
Ruhm
Macht

Schönheit
Intellekt
Abenteuer
Glücklich sein
Weisheit
Ruhe
Umweltschutz
Verantwortung
Ehrlichkeit
Respekt

Gewinnen
Kreativität
Sport
Optimismus
Bescheidenheit
Mitgefühl
Freiheit
Familie
Ordnung
Leistung

#Workshops für Kleingruppen (WIR)

Vier-Schritte-Methode

Wählt gemeinsam in der Gruppe eines der folgenden vier Bilder aus, welche Missstände im sozialen und ökologischen Bereich aufzeigen.

MATERIALIEN

- + Stifte
- + ausgedruckte Vorlagen
- + evtl. Plakat oder Flipchartbogen



Foto: sergeitokmakov, pixabay.com



Foto: Mumtahina Tanni; www.pexels.com



Foto: j_Iloa; pixabay.com



Foto: Karolina Grabowska; www.pexels.com

TIME
OUT

#Workshops für Kleingruppen (WIR)

Vier-Schritte-Methode

Betrachtet gemeinsam das ausgewählte Bild und diskutiert darüber. In vier Schritten sollte geklärt werden, welches **Problem** auf dem Bild zu erkennen ist und ein **Ziel** definiert werden, was der Idealzustand sein sollte. In den weiteren Schritten wird geklärt, wie der **Weg** zu diesem Ziel aussehen könnte, und als vierten Schritt werden ganz konkrete Vorschläge für erste **Aktionen** gefunden.

1. Welches Problem ist zu erkennen?	2. Wo wollen wir hin, was ist unser Ziel ?
3. Was müssen wir dafür tun? Weg	4. Was sind unsere ersten Schritte? Aktion

Ihr könnt die Tabelle auch auf ein großes Plakat zeichnen und die Fragen dann direkt dort ausfüllen.

#Liturgie

Abschlussgebet

Allmächtiger Gott,
du bist in der Weite des Alls gegenwärtig
und im kleinsten deiner Geschöpfe,
du umschließt alles, was existiert,
mit deiner Zärtlichkeit.

Gieße uns die Kraft deiner Liebe ein,
damit wir das Leben und die Schönheit hüten.

Überflute uns mit Frieden,
damit wir als Brüder und Schwestern leben
und niemandem schaden.

Gott der Armen, hilf uns,
die Verlassenen und Vergessenen dieser Erde,
die so wertvoll sind in deinen Augen,
zu retten.

Heile unser Leben,
damit wir Beschützer*innen der Welt sind
und nicht rauben,
damit wir Schönheit säen
und nicht Verseuchung und Zerstörung.
Rühre die Herzen derer an,
die nur Gewinn suchen
auf Kosten der Armen und der Erde.

Lehre uns,
den Wert von allen Dingen zu entdecken
und voll Bewunderung zu betrachten;
zu erkennen, dass wir zutiefst verbunden sind
mit allen Geschöpfen
auf unserem Weg zu deinem unendlichen Licht.

Danke, dass du alle Tage bei uns bist.
Ermutige uns bitte in unserem Einsatz
für Gerechtigkeit, Liebe und Frieden.

Aus der Enzyklika Laudato Si' von Papst Franziskus „Über die Sorge um das Gemeinsame Haus“