

Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung

Seminar 5: Eigene Entwicklungen feiern

Das fünfte Seminar ist das Abschlusssseminar und der Freiwilligendienst bald vorbei. Hier sollte das gemeinsame Zurückblicken, Auswerten und vor allem auch Feiern nicht zu kurz kommen. Die jungen Menschen haben ein Jahr lang etwas für Natur und Umwelt getan und sich in vielen Bereichen persönlich weiterentwickelt.

Eine Einheit, mit der die Teilnehmenden ihre eigenen Entwicklungen wahrnehmen, anerkennen und feiern können, ist folgende:

1) Warme Mitte (30-60 min)

In die Mitte eines Stuhlkreises wird ein einzelner Stuhl gestellt. Jede Person soll sich nacheinander auf diesen Stuhl setzen und bekommt vom Rest der Gruppe ein positives, wertschätzendes Feedback. Den Teilnehmenden können Satzanfänge zur Verfügung gestellt werden, wie z.B.

- Ich mag an dir, dass du ...
- Du hast im letzten Jahr gelernt, ...
- Ich wünsche dir für deine Zukunft, dass ...

Diese Übung kann sehr persönlich und für einige Teilnehmende „zu viel“ sein und sich bei einer Gruppe von 30 Personen auch in die Länge ziehen. Deswegen können auch immer 2-3 Personen gleichzeitig in die Mitte gesetzt werden. Dann sollten diejenigen in der Mitte von denen im Außenkreis mit Namen angesprochen werden.

2) Assoziationskarten (10 min)

Die Stühle werden an den Rand gestellt, es wird schöne Musik angemacht und auf dem Boden werden Assoziationskarten mit positiven Glaubenssätzen ausgelegt. (Beispiele dafür können im Internet gefunden und auf buntem Papier ausgedruckt werden.) Nun haben alle Teilnehmenden Zeit, sich die Karten durchzulesen und sich zu überlegen, welcher Spruch ihnen gerade am meisten entspricht. Wenn alle sich entschieden haben, dürfen sie die Karte mitnehmen. (Es sollten mehrere Exemplare vorhanden sein, falls mehrere Personen dieselbe Karte nehmen wollen.)

3) Spalier (30 min)

Nun bilden alle Teilnehmenden ein Spalier, indem sie sich in zwei Reihen, etwa 1,5 m voneinander entfernt, gegenüber aufstellen. Eine Person fängt an und stellt sich etwa 2 Meter vom Spalier entfernt auf und macht sich bereit, durch das Spalier hindurch zu laufen. Am anderen Ende stehen die Teamer*innen (evtl. mit einem Abschiedsgeschenk für jede Person). Nun liest die Person am ‚Start‘ laut ihren Glaubenssatz vor, z.B. „Ich bin mutig.“ Und rennt durch das Spalier, während ihr alle anderen zujubeln und klatschen. Wenn die Person durch ist, reiht sie sich am Ende ein und die nächste Person vom Anfang ist dran.