

Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung

Seminar 4: Ziele für die Zukunft setzen

Im vierten Seminar ist das Ende des FÖJs oft schon in Sicht, allerdings sind es noch meist 3-4 Monate bis dorthin. Um die Jugendlichen für diese letzte Phase des Freiwilligendienstes noch einmal zu motivieren, kann es sinnvoll sein, mit ihnen zu definieren und festzuhalten, was sie bis zum Ende des FÖJs noch erreichen/umsetzen/ausprobieren wollen. Dies kann sich auf die Arbeit in der Einsatzstelle, aber auch auf die berufliche oder sonstige persönliche Orientierung beziehen. Methodisch kann dies beispielsweise folgendermaßen umgesetzt werden:

- 1) In einer kurzen Einführung wird darüber gesprochen, warum es schön ist, sich Ziele zu setzen, wie dies aussehen kann und gemeinsam mit der Gruppe werden Beispiele für Ziele der Teilnehmenden gesammelt.
- 2) Mit einem Arbeitsblatt (siehe nächste Seite) werden die Teilnehmenden in Paaren in eine „Interview-Phase“ geschickt. Die Idee ist, dass die eine für die andere Person das Blatt ausfüllt und evtl. nochmal Fragen stellt oder Anregungen gibt, wenn die Person, die gerade an der Reihe ist, nicht weiterweiß. Nachdem das Arbeitsblatt der ersten Person ausgefüllt ist, kommt die andere Person dran. Es sollte eine Zeit pro Person (mind. 20 Minuten) gesetzt und der Wechsel angesagt werden.
- 3) Mit den ausgefüllten Arbeitsblättern kommen die Teilnehmenden in einer größeren Gruppe 10-15 Personen zusammen (am besten in zwei unterschiedlichen Räumen), die jeweils von einem*einer Teamer*in geleitet wird. Hier stellt jede Person nochmal ihr Ziel vor und ein bis zwei weitere Aspekte des Arbeitsblattes. Der*Die Teamer*in schreibt das Ziel jeder Person gut lesbar auf ein Blatt Papier und schreibt den Namen dazu.
- 4) Es wird weiter in der kleineren Gruppe gearbeitet. Der Raum wird frei gemacht, Tische und Stühle an den Rand gestellt. An einer Wand wird das erste Ziel einer Person aus der Gruppe aufgehängt. Diese Person stellt sich an die andere Seite des Raumes. Die restlichen Jugendlichen verteilen sich im Raum. Sie symbolisieren die Hindernisse auf dem Weg zum Ziel der Person. Nun hat die Person die Aufgabe, ihr Ziel zu erreichen, indem sie bestimmt, aber nicht rennend durch die Masse der „Hindernisse“ hindurch auf ihr Ziel geht. Die Leute, die im Raum stehen, dürfen sich der Person in den Weg stellen, sie aber nicht anfassen, festhalten oder ihr extrem den Weg versperren. Wenn die Person ihr Ziel erreicht hat, darf sie es von der Wand nehmen und bekommt Applaus von dem Rest der Gruppe. Danach ist die nächste Person an der Reihe.
- 5) Zum Abschluss kann die Gruppe noch einmal im Kreis zusammenkommen und ein bestärkendes Lied hören/singen oder eine „Rakete zünden“ o.Ä.

Zeitbedarf: ca. 90 Minuten



Arbeitsblatt: „Wohldefinierte Ziele“

(nach John Walter und Jane Peller)

Mein Ziel bis zum Ende des FÖJs:

Was brauche ich, um mein Ziel zu erreichen?

Welche Fähigkeiten, welches Wissen ...?

Icon made by Freepik from www.flaticon.com

Was muss ich am dringendsten lernen oder verändern, um meinem Ziel näher zu kommen?

Welche der Punkte, die ich zum Erreichen meines Ziels brauche, fällt mir am leichtesten?

Wer kann mich beim Erreichen meines Ziels unterstützen?

Mein erster Schritt:

Womit möchte ich beginnen? Was kann ich heute oder in den nächsten Tagen nach dem Seminar tun, um meinem Ziel näher zu kommen?