

Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung

Seminar 3: Brief an mich selbst

Das dritte Seminar findet meist etwa zur Halbzeit des FÖJs statt, weshalb wir das Thema „Halbzeit-Reflexion“ aufgreifen. Eine altbewährte und immer noch schöne Methode ist der „Brief an mich selbst“, bei der die Teilnehmenden einen Brief an ihr zukünftiges Ich schreiben.

Ziel der Methode ist zum einen die Selbstreflexion des aktuellen Stands der Teilnehmenden. Da sie nichts von dem teilen müssen, was sie aufschreiben, können sie dabei evtl. offener und ehrlicher zu sich selbst sein. Zum anderen kann die Methode Selbstwertschätzung fördern, wenn die Teilnehmenden den Brief ein halbes Jahr später lesen (und oft schon vergessen haben) und sich daran erinnern, was sie in ihrem Freiwilligendienst alles gelernt und erlebt haben.

Um die Jugendlichen darauf einzustimmen, dass sie sich nun eine Weile mit sich selber beschäftigen, kann man vorher eine Achtsamkeitsübung, Meditation mit der Gruppe machen. Es bietet sich auch an, eine Traumreise anzuleiten, bei der die Teilnehmenden ein Jahr in die Zukunft reisen und sich vorstellen, wie sie dann leben und was sie dann tun werden.

Zur Vorbereitung kann der Raum gemütlich gestaltet werden und buntes Papier und verschiedene Stifte/Malzeug ausgelegt werden. Während der Schreibphase kann evtl. Musik laufen, wenn es die Teilnehmenden nicht stört.

Die Aufgabe ist folgende:

Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Ich in sieben Monaten. Zu diesem Zeitpunkt hast du dein FÖJ bereits seit einem Monat beendet. Dein Brief kann z.B. so anfangen: „Liebe*r ..., ich schreibe dir heute vom FÖJ-Seminar in Zur Zeit geht es mir ...“

Es können noch Impulsfragen mitgegeben werden:

- Wie geht es dir in deinem FÖJ zur Zeit?
- Was hast du bereits gelernt? Was möchtest du noch lernen?
- Woran möchtest du dein zukünftiges Ich erinnern? Wovon willst du ihm erzählen?
- Was nimmst du dir vor und berichtest deinem zukünftigen Ich davon?
- Welche Erfahrungen möchtest du in der zweiten Hälfte deines FÖJs noch sammeln?

Jede Person bekommt einen Briefumschlag und kann am Ende den Brief dort reinstecken und den Briefumschlag zukleben und die eigene Adresse in das Adressfeld schreiben.

Die Seminarleitung sammelt die Briefumschläge ein und schickt den Freiwilligen diese nach Ende ihres FÖJs per Post zu.