

---

## Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung

### Seminar 1: Eigene Stärken erkennen

Im ersten Seminar arbeiten wir gerne mit den [Stärkenkarten](#) des Kreisjugendrings Esslingen und dem dazugehörigen Praxisheft [„Stärken - Kompetenzen - Qualifikationen. Das Praxisheft zur ressourcen- und lösungsorientierten Arbeit mit Jugendlichen“](#) der Jugendstiftung Baden-Württemberg.

Dabei nutzen wir oft die Methoden „Meine fünf wichtigsten Stärken“, welche dann in das „Stärkenposter“ eingetragen werden oder mit der Methode „Stärken-Collagen“ weiter vertieft werden.

Darüber hinaus versuchen wir im ersten Seminar so oft es geht eine Reflexion (in angeleiteten Kleingruppen) über die Ressourcen und Stärken der Teilnehmenden zu machen. Dies kann am besten im Anschluss an eine Übung passieren, in der die Teilnehmenden sich selber einbringen mussten. Zum Beispiel arbeiten wir viel mit erlebnispädagogischen Übungen, in denen persönliche Stärken meist gut zum Vorschein kommen. Auch in der Freizeit haben wir einen Blick darauf, wer sich wie einbringt und welche Aufgaben und Rollen übernimmt und versuchen diese zu benennen.

Wie an anderer Stelle beschrieben ([Partizipative Themenfindung](#)) versuchen wir den Freiwilligen zu vermitteln, dass jede\*r von ihnen etwas Tolles mitbringt und sich in die Seminargestaltung einbringen kann – unabhängig von Schulabschluss, Interessen und Fähigkeiten. Um dies zu erreichen, sammeln wir gemeinsam mit den Freiwilligen deren Stärken und Fähigkeiten, welche innerhalb der ersten Seminarwoche bereits zum Vorschein gekommen sind.

Insgesamt haben wir dabei einen ressourcenorientierten Blick auf die jungen Menschen.