

Modul 4, Baustein 4.3, Anlage 2, © ACCESS, Beispiel einer Bildungs- und Reflexionseinheit:

Yin und Yang in mir – Auseinandersetzung mit Stärken und Schwächen, ca. 105 Min. (je nach Gruppe Pausen einplanen)

Dauer	Inhalt	Methode	Material/Sonstiges
15 Min.	<p>Einstiegsfrage: Was bedeutet Yin und Yang?</p> <p>Konzept von Yin und Yang hat Ursprung in der chinesischen Mythologie. Die beiden Begriffe stehen für gegensätzliche Prinzipien: Yang - Vorstellung des Besonnenen und daher Warmen und Hellen, Yin - Gedanke an Schattiges und daher Kühles und Dunkles</p> <p>D.h.</p> <p>...jeder Mensch hat Stärken und Schwächen</p> <p>...man kann sich selbst und andere besser annehmen, wenn man sich seiner Stärken und Schwächen bewusst ist</p> <p>Heute wollen wir</p> <p>...eigene Stärken und Schwächen erkennen und darüber sprechen, ohne sie zu bewerten</p> <p>...sich der eigenen Stärken bewusst werden – Schwächen akzeptieren</p>	<p>Kurz-Vortrag der Moderation</p> <p>Anzeichnen und Anschreiben der Definition von Yin und Yang ans Flipchart</p>	<p>Vgl. www.wikipedia.de</p> <p>Stifte, Flipchart</p>
10	Auseinandersetzung mit eigenen Stärken	Teilnehmer/innen (TN) überlegen für sich	in Anlehnung an: „Etwas, das ich gut

Dauer	Inhalt	Methode	Material/Sonstiges
Min.	„Etwas, das ich gut kann!“	selbst: Was kann ich gut? Austausch im Plenum: Jede/r TN darf berichten, was er/sie gut kann	kann“, aus: Terri Akin u.a.: „Selbstvertrauen und soziale Kompetenz – Übungen, Aktivitäten und Spiele für Kids ab 10“, Mühlheim an der Ruhr 2000, S. 66 Hinweis der Moderation: Keine Wertung vornehmen!
10 Min.	Kurzreflexion Wie fühlt ihr Euch, wenn Ihr über Dinge sprecht, die Ihr gut könnt? Warum ist es wichtig, dass wir unsere Stärken kennen?	Austausch im Plenum Antworten auf Zuruf am Flipchart notieren	Flipchart, Stifte
10 Min.	Auseinandersetzung mit eigenen Schwächen „Etwas, das ich gerne besser können möchte!“	TN überlegen für sich selbst: Was kann ich nicht so gut und möchte es gerne besser machen? Austausch im Plenum: Jede/r TN darf berichten, was er/ sie gerne besser können möchte	in Anlehnung an: „Etwas, das ich gerne besser können möchte“, aus: Terri Akin u.a.: „Selbstvertrauen und soziale Kompetenz – Übungen, Aktivitäten und Spiele für Kids ab 10“, Mühlheim an der Ruhr 2000, S. 67 Hinweis der Moderation: Keine Wertung vornehmen!
15 Min.	Kurzreflexion Wie fühlt ihr euch, wenn Ihr über Dinge sprecht, die ihr noch verbessern möchtet?	Austausch im Plenum Antworten auf Zuruf am Flipchart notieren	Flipchart, Stifte

Dauer	Inhalt	Methode	Material/Sonstiges
	<p>Warum ist es wichtig, dass wir unsere verbesserungswürdigen Dinge kennen?</p> <p>Was ist schwieriger, über Dinge sprechen, die Ihr gut könnt oder über Dinge sprechen, die ihr noch verbessern könnt?</p> <p>Warum ist das so?</p>		
15 Min.	<p>Arbeitsaufgabe</p> <p>Licht-Schatten-Mandalas, Anlage 1</p>	<p>Einzelarbeit mit Anlage 1</p> <p>Jede/r TN notiert auf der Lichtseite seines Mandalas die Dinge, die er/sie gut kann (3-5 sind ausreichend)</p> <p>Jede/r TN notiert auf der Schattenseite seines Mandalas die Dinge, die er/sie noch verbessern möchte (3-5 sind ausreichend)</p>	<p>in Anlehnung an: „Licht/ Schatten-Mandala“, aus: Terri Akin u.a.: „Selbstvertrauen und soziale Kompetenz – Übungen, Aktivitäten und Spiele für Kids ab 10“, Mühlheim an der Ruhr 2000, S. 68f.</p> <p>Anlage 1: Licht-Schatten-Mandala, Stifte</p> <p>Moderation gibt bei Bedarf Hilfestellung</p>
10 Min.	<p>Präsentation der Arbeitsaufgabe im Plenum</p>	<p>Präsentation im Plenum</p> <p>TN präsentieren einzeln ihre Licht-Schatten-Mandalas (freiwillig!)</p>	<p>Flipchart, Klebestreifen</p> <p>Die Licht-Schatten-Mandalas dürfen im Anschluss mit nach Hause genommen werden</p>
15 Min.	<p>Arbeitsaufgabe</p> <p>Bearbeitung Anlage 2</p>	<p>Einzelarbeit</p>	<p>in Anlehnung an: „In drei Schritten zum Erfolg“, aus: Terri Akin u.a.: „Selbstvertrauen und soziale Kompetenz – Übungen, Aktivitäten und</p>

Dauer	Inhalt	Methode	Material/Sonstiges
			<p>Spiele für Kids ab 10“, Mühlheim an der Ruhr 2000, S. 77 ff.</p> <p>Stifte</p> <p>Anlage 2: In drei Schritten zum Erfolg - AB</p> <p>Moderation gibt bei Bedarf Hilfestellung</p>
5 Min.	Präsentation der Arbeitsaufgabe	<p>Präsentation im Plenum</p> <p>TN präsentieren einzeln Anlage 2 (freiwillig!)</p>	