



"Sport und Kunst zur Verbesserung der Schlüsselkompetenzen von marginalisierten Jugendlichen"

Einführung

Liebe Kollegen und Freunde,

Die Trainer's Toolbox "Development of Key Competences through Sport & Art activities" (Entwicklung von Schlüsselkompetenzen durch Sport- und Kunstaktivitäten) bietet eine Sammlung von Trainingseinheiten zum Modell der sozialen Integration von marginalisierten jungen Menschen unter Verwendung von nicht-formalen Bildungsinstrumenten, die von Jugendarbeitern aus Bulgarien, Deutschland, Polen und Spanien entwickelt wurden.

Die Ansätze der Erziehung durch Sport (ETS) und der Kunsterziehung bringen einen Mehrwert für den Jugendbildungsbereich des Programms Erasmus+, da sie bisher hauptsächlich in der schulischen und beruflichen Bildung angewandt wurden. Sie sind Teil des Prozesses des lebenslangen Lernens, der sich auf die Entwicklung einer wissensbasierten Gesellschaft auswirken könnte, indem er jungen Bürgern die Möglichkeit gibt, ihre Kenntnisse, Fähigkeiten und Einstellungen zu verbessern.

Die entwickelte Trainings Toolbox soll sowohl erfahrenen als auch zukünftigen Jugendbetreuern dabei helfen, Wissen darüber zu erwerben, wie Sport- und Kunstaktivitäten bessere Kommunikationsfähigkeiten, Sozial- und Schlüsselkompetenzen sowie Eigeninitiative entwickeln und den Prozess des Zusammenlebens und Lernens verbessern können. Darüber hinaus bietet es Ratschläge für die Arbeit mit gefährdeten Gruppen und liefert neue Ideen für Workshops in einem multikulturellen Umfeld. Die Aktivitäten folgen einem partizipatorischen Ansatz, der das kritische Denken und das Empowerment von marginalisierten Jugendlichen aus verschiedenen Kulturen und mit unterschiedlichem Hintergrund fördert.

Die Toolbox bietet eine Reihe von Schulungseinheiten, darunter Spiele, Übungen, Video-Tutorials, Tipps für Moderatoren und Empfehlungen für zusätzliche Ressourcen in 5 verschiedenen Sprachen.

Die folgenden Themen werden behandelt:

- ✚ Methodik des sensorischen Labyrinth-Theaters - Beziehung zwischen Körpergedächtnis, sensorischen Sprachen und theatralischer Gestaltung.
- ✚ Sporttechniken und Bewegung als Mittel zum Lernen.
- ✚ Kreative pädagogische Methoden in der Sozialarbeit.
- ✚ Selbstfürsorge-Tools für Jugendbetreuer.

Wir hoffen sehr, dass die Materialien für Ihre tägliche Arbeit und Praxis nützlich sind. Genießen Sie die Bildung durch Sport und Kunst!

Sparkle-Projektleitungsteam, BIDA e.V. Kultur und Bildung (Deutschland)



"Sport und Kunst zur Verbesserung der Schlüsselkompetenzen von marginalisierten Jugendlichen"

UNIT	Methodik des sensorischen Labyrinth-Theaters - Beziehung zwischen Körpergedächtnis, sensorischen Sprachen und theatralischer Gestaltung.
<p>Einführung (Vorstellung der Einheit und des Themas)</p>	<p>"Theater ist eine Form des Wissens: Es sollte und kann auch ein Mittel sein, die Gesellschaft zu verändern. Das Theater kann uns helfen, unsere Zukunft zu gestalten, anstatt nur auf sie zu warten!" - Augusto Boal</p> <p>Zunächst einmal: Was ist Theater? Die grundlegendste Form des Theaters ist die Konstellation: Person A spielt die Rolle von Person B und Person C ist Zuschauer. Es gibt also immer eine Verbindung zwischen dem/den Schauspieler(n) und dem/den Zuschauer(in), die viele verschiedene Formen haben kann. Dadurch und durch das Spielen einer bestimmten Rolle kann der Schauspieler nicht nur zeigen, sondern auch lehren, führen, sprechen, im Grunde mit dem/den Zuschauer(n) interagieren.</p> <p>Für das Sensitive Labyrinth Theater (SLT) sind Wissen und Lernen zentral, mit der Leitfrage "Wie lernt man die Welt kennen?"</p> <p>Wir Menschen haben Sinne, mit denen wir Informationen aus der Außenwelt aufnehmen können, die dann zu einer Wahrnehmung weiterverarbeitet werden. Als Teilnehmer an der SLT werden Sie also dazu gebracht, zu fühlen und darüber nachzudenken, wie Sie mit diesen Schritten von der Information zu einer Wahrnehmung oder einem Gefühl umgehen. Im Kontext der SLT bedeutet etwas zu lernen, das Risiko einzugehen und sich überraschen zu lassen, den eigenen Standpunkt und die Art des Umgangs zu verändern, aus der Bequemlichkeit des "Wissens" herauszutreten. Lernen wird zu einer Suche, zu einer Handlung.</p> <p>Eines der Dinge, die das Labyrinth mit den Menschen macht, ist die Infragestellung der Rollen, die sie in der Gesellschaft haben. In der Tat ist ein Teilnehmer an einem Labyrinth ein Akteur, insofern er/sie an der Interaktion in den verschiedenen situativen Begegnungen beteiligt ist. Im Idealfall erweitern diese Begegnungen den Begriff des sozialen und beruflichen Selbst und fördern die Kommunikation mit anderen. Aus diesem Grund könnte diese Methode sehr nützlich für Risikogruppen sein.</p> <p>Die Teilnehmer werden ermutigt, in der lokalen Gesellschaft aktiv zu werden, indem sie ihr soziales Bewusstsein durch partizipative Kunst schärfen.</p>
<p>Durchführungszeit (Gesamt)</p>	<p>120-150 Minuten</p>
<p>Methodik (zu verwendende Methoden)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eisbrecher - werden zu Beginn der Sitzung eingesetzt, damit sich die Teilnehmer kennenlernen und ein



	<p>ganzheitliches Miteinander in der Gruppe entwickeln können.</p> <ul style="list-style-type: none">• offene Räume - um Kreativität freizusetzen und die Teilnehmer zur Improvisation zu inspirieren• Buzz-Gruppen - werden eingesetzt, wenn eine höhere Beteiligung erforderlich ist• Gruppenarbeiten - werden für konkrete Problemlösungsaufgaben eingesetzt und können moderiert werden.• Lernspiele - mit besonderem Augenmerk auf den Beginn des Prozesses, um Vertrauen und gegenseitige Abhängigkeit innerhalb der Gruppe zu entwickeln.
Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none">• Junge Führungskräfte, Jugendliche in benachteiligten Situationen• Förderung des Dialogs und der Interaktion zwischen jungen Führungskräften rund um ein bestimmtes Thema.• Förderung des kreativen Denkens und des Dialogs.• Lernen, wie man die Jugendlichen motiviert, aktiv zu werden, und sie so zu befähigen, ihre Ideen in konkrete Aktivitäten umzusetzen.• Einfallsreich und kreativ sein und neue Fähigkeiten erlernen.
Benötigte Materialien	Augenbinden/ 2 Räume (innen und außen)
Anweisungen (Schritte zum Nachmachen, Spiele)	<p>Der besonders wichtige Moment im Workshop ist der Anfang. Und die Teilnehmer einzuladen, sich in einen Kreis zu setzen, ist eine Möglichkeit, Elemente wie Gleichberechtigung, Sicherheit, Unterstützung und Dialog zu bieten. Sie können sich selbst vorstellen und erklären, was während des Workshops geschehen wird. Es ist wichtig, eine Atmosphäre des Respekts und des Vertrauens für den Einzelnen zu schaffen. Achten Sie auf die verbale und körpersprachliche Ausdrucksweise, die Sie verwenden. Beim nächsten Bewegungsspiel ist es besonders wichtig, dass die Teilnehmer Spaß haben, sich öffnen und bereit sind, etwas Neues zu lernen. Es ist wichtig, dass sich alle angenommen fühlen.</p> <p>Aufwärmen</p> <p>In der Aufwärmphase geht es vor allem darum, eine Gruppendynamik zu erzeugen, damit sich die Teilnehmer wohler und entspannter fühlen und sich besser in die Hauptübungen "fallen lassen" können.</p> <p>Namensecho / 5min</p> <p>Die Teilnehmer stehen in einem Kreis. Dies bietet die Möglichkeit, Elemente wie Gleichheit, Sicherheit, Unterstützung und einen Raum für den Dialog zu schaffen. Der Leiter sollte sich vorstellen und erklären, was während des Workshops geschehen wird. Danach werden die Teilnehmer gebeten, nacheinander ihre Namen zu nennen. Jeder soll einen Schritt in den Kreis gehen und seinen Namen so sagen, wie er/sie möchte und eine bestimmte Bewegung ausführen.</p>



Danach tritt er/sie zurück und alle anderen TeilnehmerInnen rufen ihren Namen gleichzeitig in der Art und Weise, in der Stimme und in der Bewegung, in der sie ihn sagen, zurück.

Gelenke und Körper bewegen / 5min

Die Gruppe bleibt im Kreis stehen. Der Leiter bittet alle, still zu stehen und nur die Zeigefinger beider Hände schnell auf und ab zu bewegen. Nach einer angemessenen Zeit soll die Gruppe auch beginnen, alle Finger auf und ab zu bewegen, wobei die Betonung darauf liegt, dass der Rest des Körpers noch nicht bewegt werden darf. Bei dieser Aufgabe werden nach und nach immer mehr Körperteile in die Bewegung einbezogen, so dass, wenn ein neues Körperteil hinzukommt, das davor liegende Teil seine Bewegung nicht einstellt, sondern weiterführt. Die Reihenfolge der Übung ist:

Zeigefinger - alle Finger - Hände - Unterarme - ganze Arme - Schultern - Nacken/Kopf - Füße - ganzer Körper

Am Ende sollten die Teilnehmer alle Teile ihres Körpers auf chaotische Art und Weise bewegen.

Danach werden alle gebeten, für etwa eine Minute still zu stehen, die Augen zu schließen, ein paar tiefe Atemzüge zu machen und ihren Körper zu spüren.

Diese Übung wärmt den Körper der Teilnehmer auf und hilft ihnen, sich in ihrem Sein und Verhalten wohler zu fühlen und zu sehen, wie lustig es ist und aussieht, sich so zu bewegen.

Hauptübungen

Weitergabe eines Objekts / 5min

Die Gruppe steht in einem Kreis und schaut nach innen. Der Leiter beschreibt und demonstriert, was die Aufgabe ist. Er beginnt damit, dass er mit seinen Händen einen imaginären Ball vor sich mimt und formt. Danach verwandelt er diesen Ball in einen bestimmten Gegenstand und zeigt ihn, indem er ihn z. B. pantomimisch benutzt. Die Person rechts neben ihm soll zeigen, dass sie verstanden hat, was es ist, indem sie z. B. nickt. Dann gibt der Leiter den Gegenstand weiter, und die Person wird gebeten, zuerst einen Ball daraus zu formen (als eine Art Grundlinie, damit alle wissen, dass gleich ein neuer Gegenstand gezeigt wird) und ihn danach in einen Gegenstand zu verwandeln, ihn an den nächsten Teilnehmer weiterzugeben und so weiter.

Diese Übung kann auch ohne den Grundlinienball durchgeführt werden, so dass der Teilnehmer, dem ein Objekt übergeben wurde, gebeten wird, dieses Objekt zu benutzen, um sein neues Objekt zu zeigen. Unserer Erfahrung nach scheint dies jedoch manchmal zu verwirrend zu sein, daher empfehlen wir die Übung mit dem Grundlinienball.

Sofortige Skulpturen / 10min

Die Gruppe teilt sich in kleinere Gruppen auf, die zusammenarbeiten. Der Trainer bittet die Gruppen, ein Bild mit allen Materialien zu erstellen, die sie in ihrer Umgebung finden können. Es gibt keine Vorgabe, was oder wie es dargestellt werden muss. Die Gruppen sind völlig frei, alles zu verwenden, was sie finden können, um alles zu gestalten, was sie wollen.



Bei dieser Übung sollte der Leiter die Teilnehmer ein wenig hetzen, damit sie gezwungen sind, spontaner zu handeln und zu gestalten, und damit sie nicht zu viel nachdenken.

Wenn die Zeit vorbei ist, gehen alle Gruppen von Kunstwerk zu Kunstwerk und können über das Gezeigte sprechen oder es erklären.

Diese Übung zeigt den Menschen die Macht, aber auch die Ehrfurcht vor der Position, die ultimative Freiheit zu haben, alles zu tun und zu schaffen, was man will. Es kann gleichzeitig die einfachste und die schwierigste Aufgabe sein - ähnlich wie in unserem Leben.

Wortbild / 15min

Die Gruppe teilt sich in kleinere Gruppen von etwa 4 Personen auf, die zusammenarbeiten. Der Trainer bereitet im Voraus für jede Gruppe Zettel vor, auf denen er 5 verschiedene Wörter aufschreibt. 3 davon sind normale Wörter und 2 sind zusammengesetzte Wörter, z. B. Wohnzimmer, Kaffeetasse, Buchladen usw. Die Wörter können völlig unterschiedlich sein und aus verschiedenen Themenbereichen stammen. Z.B. bestimmte Gegenstände, Gefühle, Emotionen, Naturphänomene, Tiere, abstrakte Wörter, etc.

Die Gruppen haben dann einige Minuten Zeit, um eines der ersten drei Wörter auszuwählen und ein Bild davon zu erstellen, wobei sie nur ihren Körper, ihre Gestik und ihre Mimik einsetzen dürfen. Dann tritt eine Gruppe nach der anderen vor die anderen und zeigt ihr Bild. Die anderen Gruppen werden gebeten, zu nicken, wenn sie herausgefunden haben, was das gezeigte Bild ist, und wenn jede Gruppe es verstanden hat, kann die nächste Gruppe nach vorne kommen und ihr Bild zeigen.

Es gibt zwei wichtige Regeln, die ein paar Mal betont werden sollten, damit die Übung effektiver wird.

Erstens dürfen die Teilnehmer nicht sprechen. Sie können nur ohne Worte kommunizieren.

Zweitens muss das gewählte Wort in Form eines Bildes, einer Fotografie, dargestellt werden. Bewegungen oder Töne sind nicht erlaubt.

Nachdem jede Gruppe ihre Bilder gezeigt hat, beginnt eine zweite Runde, in der die Gruppen eines der zusammengesetzten Wörter zeigen sollen. Hierfür gibt es zwei Formen der Durchführung der Übung: Entweder werden die Regeln beibehalten und es muss ein Bild gezeigt werden oder die Teilnehmer erhalten die neue Regel, dass sie zwei Bilder zeigen dürfen, eines für jedes Wort des zusammengesetzten Wortes. Dazwischen können sie ein bestimmtes Geräusch oder eine Bewegung machen, so dass das neue Wort gerade beschrieben wird. Abhängig von den zusammengesetzten Wörtern, die der Leiter auswählt, kann er die zweite Runde dieser Übung auf diese oder jene Weise durchführen.

Diese Übung regt die gesamte Gruppe dazu an, ihre Vorstellungskraft zu erweitern, wobei darauf geachtet werden muss, dass die Wörter für die Gruppe geeignet sind.

Die Teilnehmer werden in die Lage versetzt, darüber nachzudenken, wie sie ihren Körper, ihre Mimik und Gestik



einsetzen, was das Körperbewusstsein schärft und zu einem reflektierteren Nachdenken über die eigene Mimik und Körpererscheinung führt. Auch dass das Reden verboten ist, zeigt den Menschen, dass Kommunikation viele Ebenen jenseits von Worten haben kann.

Der schlichte Spiegel / 15min

Für diese Übung kann Musik verwendet werden.

Zwei Reihen von Teilnehmern, wobei jeder direkt in die Augen des Gegenübers schaut. Die Teilnehmer in Reihe A sind die "Subjekte", die Personen, die Teilnehmer in Reihe B sind die "Bilder". Die Übung beginnt. Jedes Subjekt führt eine Reihe von Bewegungen und Ausdrucksveränderungen aus, die sein Bild bis ins kleinste Detail nachahmen muss. Das Subjekt sollte nicht der Feind seines Bildes sein - diese Übung ist kein Wettbewerb, sondern eine Zusammenarbeit. Es geht nicht darum, scharfe Bewegungen zu machen, denen man nicht folgen kann, sondern eine perfekte Synchronisation der Bewegungen anzustreben, damit das Bild die Geste des Motivs so genau wie möglich wiedergeben kann. Der Grad der Genauigkeit und Synchronisation sollte so sein, dass ein außenstehender Beobachter nicht erkennen kann, wer führt und wer folgt. Alle Bewegungen sollten langsam sein (damit das Bild in der Lage ist, die Bewegung zu reproduzieren und sogar zu antizipieren), und jede Bewegung sollte natürlich auf die vorherige folgen. Ebenso wichtig ist es, dass die Teilnehmer auf die kleinsten Details der Gesichts- und Körperausdrücke achten.

Nach einer Runde kündigt der Leiter an, dass die Partner die Rollen tauschen werden. Er gibt ein Signal und in diesem Moment tauschen die Personen und die Bilder ihre Rollen, ohne ihre Bewegung zu unterbrechen und sie mit den neuen Rollen fortzusetzen.

Für den außenstehenden Beobachter sollte der Rollenwechsel nicht wahrnehmbar sein, und diese Unsichtbarkeit des Rollenwechsels kann erreicht werden, wenn die Synchronisation und die Imitation der Handlungen perfekt sind.

Wer hat "Ah" gesagt? (mit verbundenen Augen) / 10min

Alle schließen die Augen und wandern langsam und sanft durch den Raum. Sprechen oder Geräusche machen ist nicht erlaubt. Der Leiter oder die Leiterin, dem oder der die Augen nicht verbunden sind, bestimmt durch sanftes Berühren des Kopfes eine Person, die laut und auf eine beliebige Weise "Ah" sagen soll. Der Rest der Gruppe muss herausfinden, wer das war.

Als Übung mit verbundenen Augen lernen die Teilnehmer, ihre anderen Sinne zu nutzen, um die Welt zu entdecken. Mit geschlossenen Augen erhält man einen ganz neuen Blickwinkel auf die Welt und die Wahrnehmung für andere Informationen als die visuellen wird geschärft. Auf diese Weise können Sie mehr Achtsamkeit für Ihre Umgebung und die Menschen darin entwickeln.

Blinde Reise (mit verbundenen Augen) / 20min/ Am besten im Freien durchführen



	<p>Die Teilnehmer werden gebeten, in Paaren zu arbeiten, vorzugsweise mit Partnern, die nicht der gleichen Herkunftsgruppe angehören. Einer Person werden die Augen verbunden und die andere nimmt sie für etwa 10 Minuten mit auf eine "Reise" durch die Umgebung. Die Person mit den verbundenen Augen kann auch dazu angehalten werden, z. B. ein bestimmtes Geräusch zu hören, etwas zu berühren, mit anderen Paaren zu interagieren usw. Der sehende Partner muss immer auf den blinden Partner aufpassen. Danach tauschen die Partner die Rollen.</p> <p>Auch bei dieser Aktivität dürfen die TN nicht sprechen.</p> <p>Es handelt sich um eine stille Übung, so dass die Teilnehmer keine Informationen durch Worte oder Sehen erhalten können. Sie müssen sich auf die anderen sinnlichen Informationen verlassen, die sie eigentlich immer erhalten, aber meist nicht beachten. Die Umwelt kann mit verbundenen Augen in einer viel weiteren Perspektive "gesehen" werden und Achtsamkeit wird gelehrt.</p> <p>Letztes Spiel: Fingerberührung / 5min</p> <p>Die ganze Gruppe steht in einem Kreis. Die Teilnehmer berühren die Zeigefingerspitzen ihrer beiden Nachbarn mit ihren eigenen Zeigefingerspitzen. Dann versuchen alle in der Gruppe, gleichzeitig zu klatschen. Jeder kann das Klatschen initiieren.</p> <p>Es ist wichtig zu betonen, dass es nicht darum geht, so schnell wie möglich zu klatschen oder eine bestimmte Bewegung vor dem Klatschen zu machen, um den anderen zu signalisieren, dass man klatschen möchte. Bei der Übung geht es darum, eine angemessene Zeit zu warten und den Impuls, die Energie der Gruppe zu spüren und gemeinsam zu klatschen.</p>
<p>Evaluation (Teilnehmerbefragung)</p>	<p>Nach jeder Übung sollten die Teilnehmer einige Augenblicke Zeit haben, um etwas zu sagen, zu bewerten und zu diskutieren. Da es mehrere Übungen gibt, empfiehlt es sich, nach jeder Übung ein paar Minuten auszuwerten oder so lange, wie es die Gruppendynamik zulässt. Nach allen Übungen kann sich die Gruppe in einen großen Kreis setzen und über die Gefühle, Gedanken, Emotionen, Erkenntnisse usw. sprechen, die sie während der gesamten Aktivität hatten. Jeder sollte die Möglichkeit haben, so lange zu sprechen, wie er möchte, und der Leiter sollte versuchen, auch die Leute einzubeziehen, die eher nicht so viel reden. Aber niemand sollte gezwungen werden zu sprechen oder etwas zu sagen, was er/sie nicht möchte.</p> <p>Es gibt mehrere Fragen, die diskutiert werden können:</p> <ul style="list-style-type: none">- Konnten Sie Ihre persönliche und kulturelle Identität erforschen und entwickeln?- Sensibilisierung für wichtige Themen der heutigen Gesellschaft?- Können wir sagen, dass dieser Workshop die aktive Bürgerschaft und die sozialen Fähigkeiten fördert?- Was halten Sie von dem Satz: Positive "Rückschläge" sind die besten Energielieferanten von allen?- Was halten Sie davon?<ul style="list-style-type: none">- meine Beziehung zu mir



	<ul style="list-style-type: none">- meine Beziehung zu dir- meine Beziehung zu meiner Welt?
Empfehlung zur Gesprächsanleitung, Moderation	<ul style="list-style-type: none">• Für die Aktivitäten können Sie Teil2 oder Teil3 wählen, Sie können einige andere Spiele hinzufügen; Sie müssen entscheiden, wie viele Minuten das Modul - 120 oder 150; Sie können es ausprobieren und sich für die endgültige Version entscheiden!!!• Sie als TrainerIn sollten Erfahrung in der Moderation haben.• Kommunikation und der Definition der Kultur einer Gruppe mit gemischtem Hintergrund.• Ermutigen und befähigen Sie die jungen Menschen, ihre sozialen Fähigkeiten zu verbessern und ihre Rolle als aktive Bürger der europäischen Gesellschaft wahrzunehmen, indem sie das soziale Bewusstsein und die Eingliederung durch partizipative Kunst (konkreter - sensorische Theatermethode).• Sie als TrainerIn können entscheiden, welche Aktivitäten Sie aus je nach dem Profil der TeilnehmerInnen und der spezifischen spezifischen Zielgruppe.
Literaturverzeichnis	ANTONIN ARTAUD - The Theatre and its Double AUGUSTO BOAL - Theatre of the Oppressed AUGUSTO BOAL - Games for Actors and Non- Actors Theatr Fforwm Cymru 2007 - A toolkit to developing emotional intelligence; Just fun! Bernardi, R – Improvisation Starters https://www.youtube.com/watch?v=9MNSYc6G5Gk https://www.youtube.com/watch?v=j96a3CgNrjA https://www.youtube.com/watch?v=JV1S59VVXbc https://www.youtube.com/watch?v=2xFpSeoQBRs https://www.youtube.com/watch?v=N7oz366X0-8



"Sport und Kunst zur Verbesserung der Schlüsselkompetenzen von marginalisierten Jugendlichen"

Einheit	Sporttechniken und Bewegung als Lernmittel
<p>Einführung (Vorstellung der Einheit und des Themas)</p>	<p>Das moderne Bildungswesen verlangt Veränderungen, um das Lernen der Schüler zu verbessern. Einer dieser unverzichtbaren Faktoren - basierend auf neuen Lernrends und -dynamiken - ist Bewegung.</p> <p>Ein Gehirn, das motorische Reize empfängt, entspricht einem lernbereiten Geist, der bereit ist, neues Wissen aufzunehmen und während des Studientages ausgeglichen zu bleiben.</p> <p>Viele frühere Generationen waren der Starrheit pädagogischer Praktiken unterworfen, die durch keine Studie gestützt wurden. Dies hat sich zum Wohle aller und dank der wissenschaftlichen Fortschritte in den Bereichen Gesundheit und Kinetik weiterentwickelt, indem die Bewegung zum Motor des Lernens wird und die Möglichkeit einer ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist bietet.</p> <p>Je nach Art der Bewegung, die unser Körper ausführt, sind unterschiedliche Hirnregionen aktiv. So werden die einfachsten Bewegungen von den subkortikalen Arealen und die komplexesten vom motorischen Kortex ausgeführt.</p> <p>So unglaublich es klingen mag, es sind dieselben Bereiche, die an den Lernprozessen beteiligt sind. Wenn also die Bewegungen richtig erarbeitet, gelernt, verinnerlicht und automatisiert wurden, ist dieser Bereich frei für andere Aufgaben, z. B. der Prozess des Lese- und Schrifterwerbs.</p> <p>Dies sind jedoch nicht die einzigen Bereiche, die an Bewegung und Lernen beteiligt sind; andere Bereiche wie das Kleinhirn, das vestibuläre System oder das retikuläre aktivierende System beeinflussen Aspekte wie Gleichgewicht, Koordination, Körperhaltung, Bewegung, räumliche Wahrnehmung, Gedächtnis und Aufmerksamkeit. Ebenso sind verschiedene Bereiche des Frontallappens, wie der präfrontale Kortex und die dorsolateralen Bereiche, an beiden Aspekten beteiligt, welche zur Problemlösung, Planung und Ablauf von Prozessen beim Tun oder Lernen beitragen.</p> <p>Wenn also dem Sport und der Bewegung die Bedeutung beigemessen würde, die sie verdienen, könnten wir diese Hirnareale leichter für andere Aufgaben auf höherer Ebene wie Denken, Aufmerksamkeit oder Sprache befähigen.</p> <p>Dieser Lernprozess ist von grundlegender Bedeutung für die Arbeit mit benachteiligten jungen Menschen, für die Sport und Bewegung zur Verbesserung ihrer sozialen und körperlichen Fähigkeiten und Schlüsselkompetenzen unerlässlich sind.</p>
<p>Durchführungszeit (Gesamt)</p>	<p>60 Minuten</p>
<p>Methodik (zu verwendende Methoden)</p>	<p>Die Präsentation der kinästhetischen Bewegungen sollte schrittweise erfolgen, vom Einfachen zum Komplexen, wobei</p>



	<p>Umfang, Intensität und Tiefe in Abhängigkeit von der intellektuellen Reife und den sportlichen Erfahrungen angepasst werden. Die Vermittlung von Fähigkeiten kann als eine Kette von Ereignissen betrachtet werden.</p> <p>ERLÄUTERN SIE. Sie wählen die Fähigkeit aus, die Sie unterrichten wollen und legen fest, was die Jugendlichen lernen sollen. Erläutern Sie kurz, klar und prägnant die auszuführende Bewegung (Sie können einige Hilfsmittel oder didaktisches Begleitmaterial verwenden).</p> <p>DEMONSTRATION. Finden Sie den effektivsten Weg, um die Teilnehmer unterzubringen; dieser Schritt kann gleichzeitig mit der Erklärung erfolgen.</p> <p>Es gibt zwei Möglichkeiten: Die Demonstration der Bewegung kann vom Trainer durchgeführt werden, oder die Lehrkraft kann entscheiden, wer am besten geeignet ist, dies zu tun. In der Demonstration wird die Bewegung in ihrer Gesamtheit präsentiert. Denken Sie bei der Durchführung an folgende Aspekte eine prägnanten Erklärung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - einfach - kurz - interessant - dass sie alle Menschen auf bestmögliche Weise erreichen. <p>KORREKTUR. Dies wird auch Feedback genannt, weil es die unmittelbare Information ist, die die Teilnehmer erhalten, indem sie die aktuelle Leistung mit der gewünschten vergleichen. Wenn nötig, können Sie die Arbeit unterbrechen, um etwas zu erklären, das nicht verstanden wurde, und sicherstellen, dass alles klar ist, bevor Sie zur nächsten Phase übergehen.</p> <p>WIEDERHOLEN.</p> <p>Die gelehrt Bewegung oder Fertigkeit wird immer und immer wieder wiederholt, aber denken Sie daran, dass sie OHNE FEHLER ausgeführt wird, da dies zu einer Mechanisierung führen wird.</p>
<p>Zielsetzung</p>	<p>Erleichterung des Lernprozesses und Entwicklung der Fähigkeit zu lernen, wie man lernt.</p> <p>Motorische Fähigkeiten entwickeln.</p> <p>Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls bei benachteiligten jungen Menschen.</p>
<p>Benötigte Materialien</p>	<p>Ein Ball</p>
<p>Anweisungen (Schritte zum Nachmachen, Spiele)</p>	<p>Überprüfen Sie, ob der Schulungsraum sicher ist.</p> <p>Bereiten Sie die Materialien vor.</p> <p>Phase I (15 Minuten)</p>



Erklären Sie den Teilnehmern, worum es in der Sitzung geht, die Grundregeln und Grenzen.

Überprüfen Sie den körperlichen Zustand der Schüler und mögliche Verletzungen.

Beginnen Sie mit einer kurzen Erwärmung (wenn Sie die Übung nicht kennen, nutzen Sie den Link (Video, in dem die Bewegung erklärt wird).

Hampelmänner

<https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA>

Plancha (Arme und Füße abstützen und anheben) Körper)

<https://www.youtube.com/watch?v=pvIjsG5Svck>

Überspringen auf der Stelle (kontinuierliche Bewegung) der Füße durch Zusammenführen der Knie und Ellbogen zur gleichen Zeit

<https://www.youtube.com/watch?v=98Qbs7ghKnU>

Kniebeugen (gerade nach unten, wie wenn man sich auf einen Stuhl setzt)

<https://www.youtube.com/watch?v=VkleU5WCdGU>

Bring Sally up song with squats (Lied, bei dem sie jedes Mal eine Kniebeuge macht, wenn sie "down she goes down" und "up she goes up" sagt) Hockstellung immer)

<https://www.youtube.com/watch?v=koMp3ei4xJw>

Phase II (30 Minuten)

Staffeltraining, bei dem wir mit einem Ball und zwei Teams eine Reihe von Hindernissen überwinden, bis das erste Team die Ziellinie erreicht.

Übung 1:

Den Ball in der Hocke zum Tor tragen, mit dem Ball über dem Kopf, und zurück durch den Froschsprung, alle Mannschaftsmitglieder müssen passen.

Je nach Anzahl der Teilnehmer können wir daher einen oder zwei Bälle pro Team verwenden.

Übung 2:

Machen Sie 10 Liegestütze mit einer Hand auf dem Ball und der anderen auf dem Boden, gehen Sie dann zum Tor und schießen Sie den Ball, als wäre es ein Fußball und kehren Sie mit dem Ball zurück, als wäre es ein Basketball, wobei Sie den Ball immer kontrollieren, bis Sie ihn an Ihren Partner weitergeben können, und so weiter, bis alle es geschafft haben.

Übung 3:

Machen Sie 10 Sit-ups, bei denen Sie den Ball in einer Schmetterlingsform vor und zurückführen. Stehen Sie auf, ohne den Boden zu berühren, und machen Sie dasselbe wie zuvor, indem Sie den Ball wie einen Fußball kicken und mit dem Ball zurückkommen, als ob es ein Basketball wäre, bis Sie den Ball Ihrem Partner geben können und so weiter, bis alle es geschafft haben.



	<p><i>Übung 4:</i></p> <p>In Teams müssen alle Teammitglieder den Ball wie einen Volleyball zu spielen, bis sie das Ziel erreichen, die gegenüberliegende Wand berühren und mit dem Ball auf die gleiche Weise zurückkehren; wenn der Ball fällt, müssen sie von vorne beginnen.</p> <p>Phase III (15 Minuten)</p> <p>Zurück zur Ruhe, Dehnung und Meditation. Feedback zur Sitzung mit Hervorhebung der wichtigsten Punkte.</p>
Evaluation (Teilnehmerbefragung)	<p>Beginnen Sie mit der Besprechung der Aktivität. Die folgenden Fragen können verwendet werden:</p> <p>Waren die Anweisungen für die Sitzung klar und haben Sie verstanden, wie Sie vorgehen müssen?</p> <p>Hat Ihnen die Sitzung gefallen?</p> <p>Wie sind Sie mit den Regeln und Einschränkungen umgegangen?</p> <p>Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie eine Übung als schwierig empfunden haben?</p> <p>Was haben Sie aus dieser Sitzung gelernt?</p>
Empfehlung zur Gesprächsanleitung, Moderation	<p>All dies erfordert einen quasi-individuellen Prozess, da der Coach in die Unterstützung des Lernprozesses involviert ist und daher grundlegende Konzepte und Prinzipien des Lernprozesses in Bezug auf die motorischen Fähigkeiten behandeln muss, ohne den intellektuellen und emotionalen Aspekt zu unterschätzen</p>
Literaturverzeichnis	<p>MTRA. LOURDES OTERO VOLLRATH https://deporte.unam.mx/cecesd/investigacion/pdf/01.pdf Erklärende Videos zu den Übungen: Jumpin Jaks https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA Plancha: https://www.youtube.com/watch?v=pvIjsG5Svck Skipping: https://www.youtube.com/watch?v=98Qbs7ghKnU Squats: https://www.youtube.com/watch?v=VkleU5WCdGU Bring sally up song: https://www.youtube.com/watch?v=koMp3ei4xJw</p>



"Sport und Kunst zur Verbesserung der Schlüsselkompetenzen von marginalisierten Jugendlichen"

Einheit	Kreative pädagogische Methoden in der Sozialarbeit
<p>Wir stellen vor: (Vorstellung der Einheit und des Themas)</p>	<p>Sozialarbeiter müssen schwierige Entscheidungen treffen und eingreifen, um die Situation zu verändern und die Lebensumstände der Menschen zu verbessern. Sie befassen sich mit einer Reihe von Problemen und arbeiten mit Kollegen anderer Berufsgruppen zusammen, um Pflege- und Unterstützungsprogramme zu planen und umzusetzen. Sie helfen den Menschen, mit Krankheit, Isolation, Armut, Benachteiligung, Rassismus und anderen Formen der Diskriminierung fertig zu werden und damit umzugehen.</p> <p>Sie arbeiten oft mit Menschen in Krisenzeiten, um sie zu unterstützen und ihnen zu helfen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und unabhängiger zu leben. Der Beruf erfordert Reife und ein hohes Maß an persönlichem Engagement, und Sozialarbeiter müssen aufgeschlossen und bereit sein, ihre eigenen Einstellungen und möglichen Vorurteile zu überprüfen und sogar zu ändern. Es ist eine schwierige und herausfordernde Arbeit und Sozialarbeiter müssen Geduld, Entschlossenheit sowie körperliche und seelische Belastbarkeit mitbringen.</p> <p>Sozialarbeiter spielen eine Schlüsselrolle in einem Netz von Diensten, die in der Gemeinde, in Heimen, Krankenhäusern oder im Gesundheitswesen tätig sind. Sie spezialisieren sich auf Bereiche wie: Kinder- und Familienbetreuung, einschließlich Kinderschutz, Pflegefamilien und Adoption; Arbeit mit Straftätern oder Menschen mit Drogenmissbrauchsproblemen; Arbeit mit Erwachsenen mit besonderen Bedürfnissen wie Lernbehinderungen, körperlichen oder psychischen Problemen; Arbeit mit älteren Menschen.</p> <p>Der Sozialarbeiter können Fürsprecher sein, die im Namen des Dienstleistungsnutzers verhandeln oder gemeinsam mit anderen Fachleuten Entscheidungen treffen, um schutzbedürftige Personen zu schützen und Schaden von ihnen abzuwenden</p> <p>Die Kreativität des Sozialarbeiters motiviert und ist darauf ausgerichtet, das Leben und die Lebensbedingungen der Menschen zu verbessern.</p> <p>Menschen, denen in der Gesellschaft geholfen werden muss. Menschen und ihre Umstände sind unendlich variabel und können daher nicht durch einfache Formeln oder Verfahren dargestellt werden. Ein Großteil der Kreativität des Sozialarbeiters zielt darauf ab, die komplexen sozialen Probleme zu verstehen, zu lösen oder zu vermitteln, die in einzigartigen, schwierigen und herausfordernden Umständen entstehen. Es besteht auch die Überzeugung, dass</p>



	<p>Sozialarbeiter anderen helfen, ihr Leben neu zu gestalten, indem sie ihnen helfen, sich aus schwierigen Situationen oder festgefahrenen Positionen zu befreien. Der Sozialarbeiter muss Partnerschaften mit Ressourcenanbietern aufbauen und als Vermittler agieren, um Dinge in Gang zu bringen. Die Kreativität eines Sozialarbeiters entsteht durch soziale Interaktion in ihrem jeweiligen Arbeits-/Problemlösungskontext. Lehrkräfte der Sozialen Arbeit identifizieren eine große Bandbreite von Lehrmethoden, mit denen die Kreativität der Schüler gefördert werden kann. In der Regel handelt es sich dabei um Methoden, die zum aktiven, engagierten Lernen führen - die Schüler tun etwas, um zu lernen, oft in Zusammenarbeit. Es handelt sich um Methoden, die eine ergebnisoffene Erkundung durch Problemarbeit und Geschichtenerzählen fördern. Sie kombinieren manchmal/oft Techniken, z. B. kreatives Denken/Problemarbeit mit problemorientiertem Lernen oder Szenarien. Sie erfordern Unterrichtsformen, die eher fördernd als vermittelnd wirken. Einige der am häufigsten verwendeten Unterrichtsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Problemorientiertes Lernen - Herausfordernde Szenarien/kreatives Denken/Problemlösungstechniken - Erzählen von Geschichten in der Gruppe, Erfahrungsübungen, einschließlich Rollenspiele, verstärkter Einsatz von Schauspieltechniken - gezielte Kleingruppenarbeit - Bezug zur beruflichen Praxis/Arbeitsumgebung - Erfahrungsreiches Lernen - Spezifische kreative Ansätze wie Kreatives Schreiben, Einsatz von kreativen Künsten, Bildhauerei, kreative Denktechniken wie Brainstorming und Problemlösungstechniken. <p>Kreativität ist ein wesentlicher Bestandteil des Lernprozesses von Pädagogen, die mit jungen Menschen mit Behinderung arbeiten.</p>
<p>Durchführungszeit (Gesamt)</p>	<p>70 Minuten</p>
<p>Methodik (Zu verwendende Methoden)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - „Learning by doing“- die Teilnehmer führen eine Aktion durch, die ihnen hilft, das soziale Umfeld in Not besser zu verstehen - Problemorientiertes Lernen und Fallstudien in Gruppendiskussionen, bei denen die Teilnehmer alternative Entscheidungen diskutieren und vorschlagen - Geschichtenerzählen in der Gruppe, Erfahrungsübungen, einschließlich Rollenspiele, verstärkter Einsatz von Theatertechnik
<p>Zielsetzung</p>	<p>Sich mit einzigartigen Situationen auseinandersetzen und komplexe Situationen verstehen und Probleme lösen oder vermitteln. Erkennen der Probleme junger Menschen und Umgang mit ihnen Einbindung und Mobilisierung von</p>



	Dienstleistungs- /Anbieterorganisationen und andere Formen der Unterstützung.
Material (Vorbereitung)	A4-Papier, Stifte, gedruckte Etymikonen
Arbeitsanweisungen (Schritte zum Nachmachen, Spiele)	<p style="text-align: center;">Rettung der Wüsteninsel (25 min)</p> <p>Der Moderator teilt die Teilnehmer in Teams ein und lässt sie ihre gemeinsame Entscheidung treffen. Nachdem die Kleingruppen ihre Entscheidung bewertet haben, begründet ein Sprecher aus der Gruppe, warum die Entscheidung getroffen wurde, und rechtfertigte sie.</p> <p>Zeitmanagement:</p> <ul style="list-style-type: none">-für die Diskussion und Argumentation in der Gruppe - 15 Minuten- für die Präsentation – 10 Minuten. <p>Der Moderator liest den Text vor:</p> <p style="padding-left: 40px;">"Ein luxuriöser Kreuzfahrtdampfer gerät in einen starken Sturm und stürzt ab. Durch einen glücklichen Zufall kann sich eine Gruppe von Passagieren retten und auf eine einsame Insel schwimmen. Die gute Nachricht für alle ist, dass einer der Passagiere das Funkgerät des Schiffes an sich genommen hat und es ihnen gelingt, Kontakt zum Festland herzustellen. Rettung naht. Ein Hubschrauber fliegt und rettet die Verletzten, kann aber nur einen Passagier mitnehmen. Wie werden die Passagiere über die Reihenfolge ihrer Rettung entscheiden - wer wird zuerst und wer zuletzt gerettet? Wonach wird sich diese Entscheidung richten?"</p> <p>Liste der geretteten Personen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ein 81-jähriger Akademiker, der ein Mittel gegen Krebs entdeckt hat, das er noch nicht mit seinen Assistenten geteilt hat- junge Roma-Frau, im 8. Monat schwanger- ein reicher Geschäftsmann mit internationalen Geschäften- ein ehrgeiziger, in Harvard ausgebildeter Politiker- ein 21-jähriger Drogensüchtiger- ein Gymnasiallehrer- eine Familie, die ihre Silberhochzeit feiert- Landwirt- ein Sozialarbeiter, der mit Jugendlichen arbeitet- ein Sportler <p>2. Einzelne wettbewerbsfähige Übungen / 15 min</p> <p>In ihrer täglichen Arbeit müssen Sozialarbeiter ihren Klienten sehr oft Fürsorge und Sympathie entgegenbringen. Es ist eine</p>



wahre Kunst, in jeder Situation das richtige Wort oder den richtigen Satz zu finden, und ein wichtiger Teil des Lebens eines Sozialarbeiters.

Jeder Teilnehmer erhält ein A4-Blatt und einen Stift. Er/sie muss so viele Wörter und Sätze aufschreiben, wie er/sie denken kann, um zu sagen

Ich liebe dich!

Nach Beendigung der individuellen Schreibzeit /10min/ bittet der Moderator jeden Teilnehmer, mitzuteilen, wie viele Wörter und Sätze er aufgeschrieben hat. Ein Teilnehmer beginnt, seine Antworten vorzulesen. Die anderen TeilnehmerInnen ergänzen die fehlenden Versionen. Der Gewinner ist der Teilnehmer, der die meisten Wörter und Ausdrücke aufgeschrieben hat.

3. Fühlende Worte /20 min

In ihrer täglichen Arbeit müssen Sozialarbeiter ihren Klienten sehr oft Fürsorge und Sympathie entgegenbringen. Es ist eine wahre Kunst, in jeder Situation das richtige Wort oder den richtigen Satz zu finden, und ein wichtiger Teil des Lebens eines Sozialarbeiters.

Die Gruppe sitzt in einem Kreis. Der Moderator erklärt die Spielregeln. Jeder Teilnehmer muss ein Wort /gewöhnliches Adjektiv/ schreiben, das ein Etymikon ausdrückt - glücklich, traurig, wütend, stark, panisch, erregt.

Wenn alle bereit sind, liest der erste Teilnehmer ein Wort aus jeder Adjektivgruppe vor, und die anderen müssen das Etymikon auswählen, das es wiedergibt, indem sie es zeigen. Dann der zweite Teilnehmer, der dritte ein Das Spiel wird fortgesetzt, bis alle Teilnehmer ein Wort aus jeder Adjektivgruppe genannt haben. Die Wörter dürfen nicht wiederholt werden.

Beispiel für Gefühlswörter:

Glücklich	Traurig	Wut
- amüsiert	- deprimiert	- verärgert
- erfreut	- verzweifelt	- genervt
- froh	- niedergeschlagen	- irritiert
- freudig	- angewidert	- Nachtragend
- erfreut	- traurig	- wütend
- verzaubert	- empört	- bitter
- optimistisch		- hasserfüllt



	<ul style="list-style-type: none"> - begeistert - aufgeregt - liebevoll - Wunderbar - dankbar 																																
	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #00a651; color: white;">Starke</th> <th style="background-color: #00a651; color: white;">Panik</th> <th style="background-color: #00a651; color: white;">Erregt</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>- sicher</td> <td>- durcheinander</td> <td>- inspiriert</td> </tr> <tr> <td>- selbstsicher</td> <td>- verzweifelt</td> <td>- motiviert</td> </tr> <tr> <td>- einzigartig</td> <td>- unsicher</td> <td>- kreativ</td> </tr> <tr> <td>- dynamisch</td> <td>- ängstlich</td> <td>- konzentriert</td> </tr> <tr> <td>- widerstandsfähig</td> <td>- fest</td> <td>- gesund</td> </tr> <tr> <td>- beschützt</td> <td>- verwirrt</td> <td>-verlängert</td> </tr> <tr> <td>- ehrgeizig</td> <td>- verletzt</td> <td>- erfrischt</td> </tr> <tr> <td>- kraftvoll</td> <td>- beunruhigt</td> <td>- entschlossen</td> </tr> <tr> <td>- zuversichtlich</td> <td>- unbehaglich</td> <td>- gestärkt</td> </tr> </tbody> </table>	Starke	Panik	Erregt	- sicher	- durcheinander	- inspiriert	- selbstsicher	- verzweifelt	- motiviert	- einzigartig	- unsicher	- kreativ	- dynamisch	- ängstlich	- konzentriert	- widerstandsfähig	- fest	- gesund	- beschützt	- verwirrt	-verlängert	- ehrgeizig	- verletzt	- erfrischt	- kraftvoll	- beunruhigt	- entschlossen	- zuversichtlich	- unbehaglich	- gestärkt		
Starke	Panik	Erregt																															
- sicher	- durcheinander	- inspiriert																															
- selbstsicher	- verzweifelt	- motiviert																															
- einzigartig	- unsicher	- kreativ																															
- dynamisch	- ängstlich	- konzentriert																															
- widerstandsfähig	- fest	- gesund																															
- beschützt	- verwirrt	-verlängert																															
- ehrgeizig	- verletzt	- erfrischt																															
- kraftvoll	- beunruhigt	- entschlossen																															
- zuversichtlich	- unbehaglich	- gestärkt																															
	<p>4. Pflegende Skulptur /10 min</p> <p>Die Teilnehmer werden in 4 Gruppen aufgeteilt. Sie müssen den anderen Teams eine liebevolle Skulptur präsentieren</p>																																
<p>Evaluation (Fragen an die Teilnehmer)</p>	<p>Bewertung:</p> <p>Zeichnen Sie eine Zielscheibe. Lassen Sie die Teilnehmer einen Punkt mit einem Marker in die Zielscheibe setzen, je nachdem, wie nützlich sie die Sitzung fanden.</p> <p>Fragen zum Nachdenken:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warum sind ein soziales Element und Solidarität bei jeder Feldaktion erforderlich? - Warum ist es wichtig, die Sozialarbeit und die Solidarität in jeder Gruppe zu kennen und darüber nachzudenken? - Was würde Sie motivieren, Sozialarbeiter zu werden? 																																
<p>Empfehlung für Moderatoren (Was soll in Ihrem Fokus stehen?)</p>																																	
<p>Literaturverzeichnis</p>	<p>https://www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-essentials</p> <p>https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-402/tkit%20Social%20Inclusion.pdf</p> <p>https://www.mindtools.com/</p>																																



"Sport und Kunst zur Verbesserung der Schlüsselkompetenzen von marginalisierten Jugendlichen"

UNIT	Selbstfürsorge-Tools für Jugendbetreuer
<p>Einführung (Vorstellung der Einheit und des Themas)</p>	<p>Der Begriff Selbstfürsorge bezieht sich auf Aktivitäten und Praktiken, die wir regelmäßig ausüben können, um Stress zu reduzieren und unsere kurz- und langfristige Gesundheit und unser Wohlbefinden zu erhalten und zu verbessern. Bei der Selbstfürsorge geht es darum, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und zu lernen, sich selbst zu akzeptieren. Sie sollten sich nicht mit anderen vergleichen oder konkurrieren. Selbstfürsorge bedeutet, sich Zeit zu nehmen, um sich auszuruhen und einen Moment für sich selbst zu haben. Körperliche Bewegung, das Lesen von Zeitungen und Büchern, ein Nickerchen, ein SPA zu Hause oder Nichtstun- das sind einige der Methoden, um für sich selbst zu sorgen. Sie sollten auf Ihren Körper hören und ihm das geben, was er braucht. Selbstfürsorge ist notwendig für Ihre Effizienz und Ihren Erfolg bei der Erfüllung Ihrer beruflichen und persönlichen Verpflichtungen. Sie umfasst die bewussten Maßnahmen, die Sie ergreifen, um sich um Ihre Gesundheit zu kümmern und Wohlbefinden in vier Bereichen:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Emotionale Gesundheit/emotionales Wohlbefinden,2. Körperliche Gesundheit,3. Psychische Gesundheit,4. Geistige Gesundheit. <p>Der Bedarf an Selbstfürsorge ist von Person zu Person unterschiedlich und variiert mit dem Alter. Alle Aktivitäten sollten regelmäßig durchgeführt werden, um Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu verbessern.</p> <p>1. Was den ersten Bereich betrifft, so liegt die Selbstfürsorge für die emotionale Gesundheit auf der mentalen Ebene. Es geht darum, ein Gleichgewicht zwischen der Stimulierung des Geistes und seiner Erholung zu finden. Die emotionale Ebene nutzen. Die Dimension der Selbstfürsorge hilft Ihnen, sich selbst besser zu verstehen, mit Herausforderungen umzugehen und gesunde Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.</p> <p>Beispiele für Hilfsmittel:</p> <ul style="list-style-type: none">- Bücher lesen; - Selbststudium oder Weitergabe von Wissen an andere; - Hören von Musik;-Erlernen einer neuen Sprache; - Kunsttherapie als Mittel zum Stressabbau; - Gespräche mit Freunden; - Kontakte mit Peer Group; -- therapeutische Treffen und Workshops.. <p>2. Der physische Aspekt der Selbstfürsorge umfasst körperliche Sicherheit und Gesundheit.</p> <p>Beispiele für Instrumente: - gesunde Lebensweise (angemessene Qualität und Schlafdauer, körperliche Aktivität, Vermeidung von Stimulanzen, richtige Ernährung, Sport); - Tanzen als Form der Entspannung;</p>



	<p>- ein Bad, eine lange Dusche, eine Massage; - eine Pause von der Arbeit für ein Mittagessen oder einen Spaziergang.</p> <p>3. Der Bereich der psychologischen Selbstfürsorge - einschließlich der Fürsorge der psychischen Gesundheit, der Vorbeugung von Burnout und der Verringerung negativer Stress. Die Stärkung der familiären und sozialen Bindungen schafft ein Gefühl der Zugehörigkeit und Akzeptanz und bietet Unterstützung in Stresssituationen.</p> <p>Beispiele für Hilfsmittel:</p> <p>- Organisation von Familien- und Gemeindetreffen; - Teilnahme an Workshops und therapeutischen Sitzungen (z. B. Vermittlung eines gesunden Ausdrucks von Emotionen und Abbau von Spannung)- Visualisierung der Erfolge, von denen wir träumen (eine imaginäre Technik, die auf Schwierigkeiten vorbereitet und positives Denken lehrt); - Freiwilligenarbeit; - Teilnahme an gemeinsamen Ausflügen, Schulungen, Treffen; - Nutzung verschiedener von den Arbeitgebern angebotener Formen (als Teil der Wohlfühlstrategie), z. B.: Teilnahme an Veranstaltungen.</p> <p>4. Was die spirituelle Gesundheit betrifft, so geht es um eine persönliche Praxis, die Ihnen hilft, mehr Sinn im Leben zu finden, ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Selbstwerts zu entwickeln und zu Selbstakzeptanz zu gelangen.</p> <p>Beispiele für Hilfsmittel: - Kontakt mit der Natur (Ausflüge, Spaziergänge);-Hobby; - die Pflege von Tieren; - die Ausübung von Yoga oder Meditation; - die Ausübung von Achtsamkeit (Meditation, Achtsamkeitstraining); - Teilnahme an religiösen Ritualen; - sich für andere einsetzen.</p> <p>Unter den genannten Instrumenten verdient das Achtsamkeitstraining besondere Aufmerksamkeit. Es ist ein Werkzeug, das für alle Alters- und Berufsgruppen empfohlen wird. Das sind Übungen für den Geist, die vor allem für Menschen nützlich sind für Menschen, die mit Stress und negativen Emotionen nicht zurechtkommen.</p> <p>Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es bei der Selbstfürsorge nicht nur darum geht, Stressfaktoren zu begrenzen oder zu bewältigen. Es geht auch darum, unser allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.</p>
<p>Durchführungszeit (Gesamt)</p>	<p>120 - 150 Minuten</p>
<p>Methodik (zu verwendende Methoden)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Learning by doing - die Teilnehmer können so viel wie möglich ausprobieren und dann die Übungen selbst durchführen. ● Vorbeugung von Müdigkeit, Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit. ● Ermutigung der Teilnehmer, eine Bewertung der Selbstfürsorge vorzunehmen und dann mit der Entwicklung ihres eigenen Selbstfürsorgeplans zu beginnen.



	<ul style="list-style-type: none">- Es werden auch nützliche Links und Websites vorgestellt, die die Teilnehmer besuchen können, wenn sie mehr wissen wollen.
Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none">• Entwicklung von Fähigkeiten zur Selbstfürsorge, um eine allgemeine Entspannung zu erreichen, sowohl physisch als auch psychisch.• Pflege der physischen und psychischen Gesundheit. Stress bewältigen und abbauen.• Berücksichtigung der emotionalen und spirituellen Bedürfnisse. Erreichen eines Gleichgewichts im persönlichen, schulischen und Arbeitsleben.• Verbesserung von Gedächtnis, Kreativität, Motivation und Wohlbefinden der Teilnehmer.
Benötigte Materialien	Selbsteinschätzung (als Anhang 1 beigefügt)
Anweisungen (Schritte zum Nachmachen, Spiele)	<p>Aufwärmübungen - Integrationsübung, Fragen - einfache, aber effektive Fragen, die die Teilnehmer ermutigen, sich gegenseitig besser kennen zu lernen.</p> <p>ENTSPANNUNGSÜBUNGEN</p> <p>Entspannungsübungen können dazu beitragen, den Kreislauf von Anspannung und Beschwerden zu durchbrechen. Wenn die Teilnehmer lernen, wie sie ihre Anspannung abbauen können, fühlen sie sich entspannter und können sich besser erholen. Stress entsteht durch unangenehme Erfahrungen und harte Lebensbedingungen. Dies kann Körper und Geist stören. Auch das Verhalten einer Person kann Stress erzeugen oder abbauen. Anhaltender Stress verursacht körperliche Schäden und hindert die Menschen daran, nützliche Arbeiten zu verrichten. Personen, die unter Stress leiden, klagen oft nicht direkt über Stress, sondern über verschiedene körperliche Symptome.</p> <p>1. Bewusstes Atemtraining: (15 min)</p> <p>1.a. Abwechselnd durch die Nasenlöcher atmen.</p> <p>Wozu dient es? - beruhigt das Nervensystem; - hilft bei Schlaflosigkeit; - lindert Kopfschmerzen; - hilft bei Depressionen und Angstzuständen; - entspannt und erfrischt den Körper.</p> <p>Ausführung:</p> <p>Setzen Sie sich bequem mit geradem Rücken hin (auf einem Stuhl oder auf dem Boden auf Japanisch); - heben Sie die rechte Hand zum Gesicht und schließen Sie das linke Nasenloch mit dem Ringfinger; - atmen Sie mit dem rechten Nasenloch tief ein (zählen Sie bis vier); - schließen Sie das rechte Nasenloch mit dem Daumen und halten Sie den Atem 4 Sekunden lang an; - öffnen Sie das linke Nasenloch und atmen Sie 4 bis 8 Sekunden lang aus. Konzentrieren Sie sich ganz darauf, die Lunge von der verbrauchten Luft zu entleeren.</p> <p>Atme durch dasselbe linke Nasenloch tief ein und zähle bis vier; - schließe dann das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und halte den Atem an (1 bis 4 Sekunden); - atme durch das</p>



rechte Nasenloch aus (1 bis 4 Sekunden). Mit dieser Ausatmung ist der gesamte Atemzyklus abgeschlossen.

Die Übung sollte wiederholt werden, am besten für mindestens 10 Minuten. Atmen Sie langsam, rhythmisch, ruhig und geräuschlos.

1 b. Der reinigende Atem.

Wozu dient es? - stärkt das Nervensystem;

Reinigt das Blut und erhellt das Gemüt; - hilft bei Erkältungen; - verbessert die Verdauung.

Ausführung:

Setzen Sie sich bequem mit geradem Rücken hin (auf einem Stuhl oder auf dem Fußboden auf Japanisch); - atmen Sie tief ein, strecken Sie dabei den Bauch heraus und atmen Sie so viel Luft ein, wie Sie in einer Sekunde schaffen; - ziehen Sie den Bauch ein, so dass die Luft durch die Nasenlöcher ausgestoßen wird.

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal. Ein- und Ausatmen sind kurz und sollten nicht länger als 1,5 Sekunden dauern. Ein- und Ausatmen ist stark und ziemlich laut. nach dieser Übung, tun die tiefe

Atemübung.

1c. Tiefes Atmen.

Wozu dient es? - gibt Energie zurück; - reinigt das Blut; - verbessert die Lungenfunktion; - beruhigt das Nervensystem; - verbessert die Immunität und stärkt die Muskeln.

Ausführung:

Setzen Sie sich bequem mit geradem Rücken hin (auf einem Stuhl oder auf dem Boden auf Japanisch); - atmen Sie sehr langsam, bewusst und tief die Luft durch die Nase ein; - ziehen Sie langsam die Luft ein, strecken Sie Brust und Bauch so weit wie möglich heraus; - halten Sie den Atem an - eine bis fünf Sekunden; - atmen Sie sehr langsam aus, bis die Lungen völlig leer sind.

Wiederholen Sie die Übung vier- bis fünfmal.

2. Ausmalen und Zeichnen (30 Min.)

Malen ist eine einfache, sich wiederholende Tätigkeit, die negative Emotionen verdrängt. Ausmalen ist eine der Aufgaben, die beide Gehirnhälften einbezieht. Wenn wir überlegen, wie wir die Farben auswählen sollen, arbeitet die rechte Gehirnhälfte. Wenn wir versuchen, beim Malen nicht mit dem Buntstift der Linie zu folgen

- wird die linke Gehirnhälfte aktiviert. Die Harmonisierung beider Gehirnhälften hat eine gute Wirkung auf das Nervensystem und das Immunsystem. Das Malen ist eine Form der Meditation, die im Vergleich zum Zeichnen besser geeignet ist, den Stresspegel zu senken.

3. Marschieren/Gehen - (5 Min.)

Beim Marschieren werden Endorphine freigesetzt, das Glückshormon, das Ihnen hilft, zur Ruhe zu kommen. Ein Spaziergang in der Natur hat die beste entspannende Wirkung. Sie können auch in einem geschlossenen Raum (am besten mit



offenen Fenstern) zu den Klängen Ihrer Lieblingsmusik marschieren. Das Marschieren kann auch an Ort und Stelle durchgeführt werden.

Durchführung: - Fenster öffnen; - nacheinander im Abstand von 1 m aufstellen; - Musik einschalten (Marschmusik); - auf das vorgegebene Zeichen losmarschieren, zuerst auf der Stelle, Knie hoch (1 Min.); - weiter marschieren (1 Person gibt die Richtung vor, die anderen folgen) - 4 Min.

4. Selbstmassage - (5 Min.)

- Kopfmassage
- Handmassage

5. Geistestraining und Konzentrationsübungen - (30 Min.)

Im Folgenden finden Sie einige einfache Konzentrationsübungen. Mit diesen Denk- und Konzentrationsübungen trainieren Sie Ihren Geist und lernen, ihn zu beherrschen.

Schritte und Anleitungen zum Ausführen der Übungen:

-Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie allein und ungestört sein können. Wenn Sie möchten, können Sie mit gekreuzten Beinen auf dem Boden sitzen, aber die meisten Menschen finden es bequemer, sich auf einen Stuhl zu setzen. Sitzen Sie mit aufrechter Wirbelsäule.

-Atmen Sie ein paar Mal ruhig und tief durch, und entspannen Sie dann Ihren Körper, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ihn richten und jeden Muskel von Kopf bis Fuß entspannen.

-Beginnen Sie mit der ersten Übung. Widmen Sie ihr 5 Minuten (nach einer Woche Training können Sie die Zeit auf 10 Minuten verlängern).

-Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Übungen und denken Sie an nichts anderes.

-Achten Sie darauf, dass Sie nicht an andere Dinge denken. In dem Moment, in dem Sie an etwas anderes denken, brechen Sie die Übung ab und beginnen Sie erneut.

-Üben Sie nur eine Übung, bis Sie in der Lage sind, sie auszuführen, ohne sich ablenken zu lassen oder sie zu vergessen, und ohne an etwas anderes zu denken, während Sie sie ausführen. Das kann Tage, Wochen oder sogar länger dauern.

-Fahren Sie mit der nächsten Übung erst dann fort, wenn Sie überzeugt sind, dass Sie sie korrekt und mit guter oder angemessener Konzentration durchgeführt haben.

-Sie müssen nicht perfekt sein, auch ein Teilerfolg ist eine große Leistung.

Übung I

Nehmen Sie ein Buch, egal welches, und zählen Sie die Wörter in einem beliebigen Absatz. Zählen Sie sie dann noch einmal, um sicher zu sein, dass Sie sie richtig gezählt haben. Nach ein paar Malen machen Sie das mit zwei Absätzen.

Wenn Ihnen das leicht fällt, zählen Sie die Wörter auf der ganzen Seite. Zählen Sie gedanklich und nur mit dem Auge, ohne mit dem Finger auf die einzelnen Wörter zu zeigen.

Übung II



Zählen Sie im Geiste rückwärts, von hundert bis eins.

Übung III

Zählen Sie in Gedanken von hundert bis eins, wobei Sie jeweils drei Zahlen überspringen, also 100, 97, 94, 91, 88, 85, etc.

Übung IV

Wählen Sie ein inspirierendes Wort oder einen Satz oder auch nur einen einfachen Klang und wiederholen Sie ihn fünf Minuten lang still in Ihrem Kopf. Wenn Ihr Geist sich leichter konzentrieren kann, versuchen Sie, zehn Minuten ununterbrochener Konzentration zu erreichen.

Übung V

Nehmen Sie einen kleinen, einfachen Gegenstand, z. B. einen Löffel, eine Gabel oder ein Glas. Konzentrieren Sie sich auf einen dieser Gegenstände. Betrachten Sie den Gegenstand von allen Seiten, ohne zu verbalisieren, d.h. ohne Worte in Ihrem Kopf. Beobachten Sie das Objekt einfach, ohne mit Worten darüber zu denken.

Übung VI

Nachdem Sie die oben genannten Übungen geübt haben, können Sie diese Übung.

Zeichnen Sie auf ein Blatt Papier ein kleines Dreieck, ein Quadrat oder einen Kreis von etwa 8 cm Größe und malen Sie es mit einer beliebigen Farbe aus. Legen Sie das Papier mit der Zeichnung vor sich hin und konzentrieren Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die gezeichnete Form. Für den Moment existiert nur die Zeichnung für Sie, ohne andere Gedanken oder Ablenkungen.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Zeichnung und denken Sie nicht an etwas anderes. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Augen nicht überanstrengen.

Übung VII

Beginnen Sie wie bei Nummer VI, aber nachdem Sie die Zeichnung einen Moment lang betrachtet haben, schließen Sie die Augen und stellen sie sich mit geschlossenen Augen vor. Wenn Sie vergessen haben, wie die Zeichnung aussieht, öffnen Sie die Augen für ein paar Sekunden, betrachten Sie sie, schließen Sie dann die Augen und fahren Sie mit der Übung fort.

Übung VIII

Dasselbe wie bei Nummer VII, aber jetzt mit offenen Augen.

Übung IX

Versuchen Sie mindestens fünf Minuten lang, ohne Gedanken zu bleiben. Machen Sie diese Übung erst durch, wenn Sie alle vorherigen Übungen erfolgreich geübt haben. Wenn Sie die vorherigen Übungen richtig geübt haben, werden Sie in der Lage sein, sich Stille aufzuerlegen, auch wenn dies zunächst nur für eine kurze Zeit ist.

6. Online-Spiele - (30 min.)

SPIEL 1 - SUDOKU

<https://www.logicgamesonline.com/sudoku>



Sudoku ist ein auf Logik basierendes Zahlenrätsel, das in den USA erfunden wurde und dann in Japan populär wurde, bevor es sich auf den Rest der Welt ausbreitete. Ziel des Rätsels ist es, die Ziffern 1 bis 9 so zu platzieren, dass jede Zeile, jede Spalte und jedes 3x3-Feld genau eine dieser Ziffern enthält.

SPIEL 2 - NetWalk

<https://www.logicgamesonline.com/netwalk>

Netwalk ist ein Rotationspuzzlespiel. Sie erhalten ein Netzwerk von Computern, aber alle Teile sind zufällig gedreht worden.

Drehen Sie alle Teile so, dass alle Computer mit dem Server verbunden sind, es keine losen Enden gibt und alle Teile verwendet werden.

SPIEL 3 - Nurikabe

<https://www.logicgamesonline.com/nurikabe>

Nurikabe ist ein binäres Bestimmungsspiel. Du musst für jedes Feld bestimmen, ob es weiß oder schwarz ist, und zwar nach den folgenden Regeln:

Alle schwarzen Zellen müssen miteinander verbunden sein.

Jede nummerierte Zelle muss Teil einer weißen Insel aus zusammenhängenden weißen Zellen sein.

Jede Insel muss die gleiche Anzahl weißer Zellen aufweisen wie die Anzahl der darin enthaltenen Zellen (einschließlich der nummerierten Zelle).

- Zwei Inseln dürfen nicht miteinander verbunden sein.
- Es darf keine 2x2 Blöcke mit schwarzen Zellen geben.

SPIEL 4 - LightsOut

<https://www.logicgamesonline.com/lightsout>

LightsOut basiert auf einem täuschend einfachen Konzept. Ein Klick auf eine Zelle schaltet diese Zelle und jeden ihrer unmittelbaren Nachbarn um. Das Ziel ist es, alle Lichter auszuschalten, idealerweise mit einer minimalen Anzahl von Klicks. Es gibt eine recht einfache Methode, um die Rätsel zu lösen, aber sie wird nur sehr selten zu einer minimalen Anzahl von Zügen führen.

SPIEL 5 - TenPair

<https://www.logicgamesonline.com/tenpair>

TenPair ist ein Spiel des logischen Ausschlusses. Das Ziel ist es, alle Ziffern aus dem Raster zu entfernen. Du entfernst Ziffern, indem du zwei Ziffern eliminiert, die ein passendes Paar bilden oder die Summe 10 ergeben. Sie können eliminiert werden, wenn sie sich in derselben Spalte befinden und keine anderen Ziffern dazwischen liegen, oder wenn sie keine Ziffern zwischen sich haben, wenn man das Gitter von oben nach unten und von links nach rechts durchsucht. Das heißt, das rechte Ende einer Zeile geht in das linke Ende der folgenden Zeile über.

Alle oben genannten Spiele (und Anleitungen) sind hier kostenlos erhältlich: <https://www.logicgamesonline.com/>



	<p>Andere Vorschläge für Logikspiele online: https://www.improvementmemory.org/brain-games/emory-games/ https://www.grylogiczne.biz.pl/</p> <p>7. Yoga (30 - 45 Min.)</p> <p>Hinweis: Im Stehen ausgeführte Asanas, die keine Matte erfordern.</p> <p>Tipps: - üben Sie regelmäßig; - lassen Sie sich Zeit; - machen Sie keine plötzlichen Bewegungen, stoppen Sie die schmerzhafteste Bewegung; - vergleichen Sie sich nicht mit anderen, die bessere Asanas machen - es sollte keinen Wettbewerb im Yoga geben; - achten Sie auf eine normale, ruhige Atmung, halten Sie den Atem nicht an; - ruhen Sie sich zwischen den Übungen aus; - die richtige Ausführung der Übung erfordert volle Konzentration.</p> <p>Beispielhafte Übungen</p> <p>7a. Sonnengruß (Knie strecken und beugen, Arme heben, beugen)</p> <p>7b. Heben der Arme</p> <p>7c. Dehnen der Arme und Beine (virabhadrasana)</p> <p>7d. Springbrunnen (Virabhadrasana)</p> <p>7e. Dreieck (Trikonasana)</p> <p>7f. Hände an der Wand</p> <p>7g. Kante</p> <p>7h. Kopfdrehung</p> <p>7i. Pendel</p> <p>7j. Beugen des Oberkörpers im Stehen (Uttanasana)</p> <p>8. Visualisierung - (15 Min.)</p> <p>Visualisierung regt die Vorstellungskraft an. Wir rufen positive, beruhigende Bilder in unserem Kopf hervor - Wald, Berge, Meer, Strand, Orte, an die wir gehen möchten, was uns beruhigt. Am besten ist es, in einer liegenden, bequemen Position an einem ruhigen Ort zu visualisieren. Wir gleichen unsere Atmung an und stellen uns einen friedlichen Ort vor, der unseren Seh-, Hör- und Geruchssinn anspricht (wir erinnern uns an das Sehen, die Gerüche und die Geräusche).</p> <p>9. Tanzen im Kreis (10 Min.)</p> <p>Wir bilden einen Kreis und umarmen uns mit den Armen, dann machen wir einfache Tanzbewegungen und bewegen uns im Kreis zur Melodiebegleitung.</p>
<p>Evaluation (Teilnehmerbefragung)</p>	<p>Selbsteinschätzung (als Anhang 1 beigefügt)</p> <p>Arbeitsblatt zur Bewertung der Selbstfürsorge, nicht erschöpfend, nur anregend. Die Teilnehmer schätzen selbst ein, wie oft und wie gut sie sich in letzter Zeit um sich selbst kümmern.</p> <p>Wenn Sie fertig sind, suchen Sie nach Mustern in Ihren Reaktionen. Sind Sie in einigen Bereichen der Selbstfürsorge aktiver, während Sie andere vernachlässigen? Gibt es Punkte auf der Liste, bei denen Sie denken: "Das würde ich nie tun"? Achten Sie auf Ihre inneren Reaktionen, auf Ihren inneren Dialog über Selbstfürsorge und darüber, wie Sie sich selbst zu einer Priorität machen. Achten Sie besonders auf die Dinge, die Sie gerne mehr in Ihr Leben einbeziehen würden.</p>



**Empfehlung zur
Gesprächsanleitung,
Moderation**

Unter den vorgestellten Methoden verdient das Achtsamkeitstraining besondere Aufmerksamkeit. Es ist ein Instrument, das für alle Altersgruppen und Berufe empfohlen wird.

Achtsamkeit ist eine bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf das, was man im Moment erlebt - hier und jetzt, ohne in die Vergangenheit zurückzugehen und ohne in die Zukunft zu laufen.

Beim Achtsamkeitstraining werden verschiedene Meditationstechniken eingesetzt, um die Emotionen zu beruhigen und sich auf das Erleben des gegenwärtigen Augenblicks zu konzentrieren.

Ein Mensch ist oft in der Vergangenheit gefangen und denkt über ungünstige Ereignisse aus der Vergangenheit nach oder blickt in die Zukunft und macht sich Sorgen darüber. Auf diese Weise vergisst er die Gegenwart und stört sein inneres emotionales Gleichgewicht. Dies kann zur Entwicklung von Angstzuständen und sogar Depressionen führen.

Mit Achtsamkeitstraining können Sie emotionale Ausgeglichenheit erreichen, die Kunst der Konzentration und Entspannung erlernen, mit Stress umgehen, nervöse Spannungen abbauen und die Fähigkeit entwickeln, sich zu beruhigen.

Literaturverzeichnis

<https://www.youthcoalition.net/self-care-for-youth-workers/>
<https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starterkit.html>
<https://www.mindtools.com/pages/article/managing-stress.htm>
<https://www.logicgamesonline.com/>
<https://www.improvememory.org/brain-games/memory-games/>