

vergiss nie

Meine Stärken

Zielsetzung:

Die Jugendlichen benennen Eigenschaften und Fähigkeiten, in denen sie stark sind

Anzahl der Jugendlichen: Klasse oder auch in Gruppen

Zeit: 45 Minuten

Material: Notizpapier, Schreibzeug, Stärkekarten

Methodik

Die Jugendlichen sitzen zusammen mit der Lehrperson/Gruppenleitung im Kreis. Erst wird in der Klasse/Gruppe nach freiwilligen Personen gefragt, die ihre persönlichen Stärken benennen wollen. Die Jugendlichen werden darauf hingewiesen, dass die Äusserungen von niemandem kommentiert werden dürfen. (Kennen die Jugendlichen bereits von den Fragekarten aus dem Bodytalk Workshop)

Beispiel: Zwei Jugendliche erzählen über ihre sportlichen Stärken. Die Lehrperson/ Gruppenleitung fragt nach, ob sie noch andere Stärken an sich entdecken können. Ein Junge erzählt, dass er immer gute Laune hat. Ein Mädchen sagt, dass es gut mit kleinen Kindern umgehen kann. Nun werden die Stärkekarten in der Mitte des Kreises ausgelegt. Alle Jugendlichen wählen für sich daraus 6 Stärken aus und notieren sich diese auf ihrem

Notizpapier. Bevor die Suche nach den Stärken beginnt, verabreden sich die Jugendlichen mit einer anderen Person, mit der sie dann über die ausgewählten Stärken miteinander sprechen werden. In den Zweiergruppen ist nachfragen erlaubt, aber es darf wieder nicht kommentiert werden.

Nach der Auswahl der 6 Stärken findet das erste Treffen mit der anderen Person statt. Es dauert ca 5 Minuten (Zeit im Auge halten). Danach sucht sich jede Person eine andere Person für ein zweites Austauschtreffen. Zeit wieder ca 5 Min. Anschliessend trifft sich die Klasse/Gruppe wieder im Kreis. Nach dem Prinzip der Freiwilligkeit beschreiben die Jugendlichen eine ihrer Stärken. Anschliessend wird eine kleine Pause gemacht.

vergiss nie

Ich bin stolz auf mich.

vergiss nie

Ich kann gut tanzen.

vergiss nie

Ich bin ausgeglichen.

vergiss nie

Ich kann gut
Fussball spielen.

vergiss nie

Ich bin fit am Computer.

vergiss nie

Ich bin voller Energie.

vergiss nie

Ich kann mich gut
darstellen.

vergiss nie

Ich kann meine Gefühle
zeigen.

vergiss nie

Ich bin lustig.

vergiss nie

Ich bin (un-)sportlich.

vergiss nie

Ich bin meistens
freundlich.

vergiss nie

Ich bin kräftig.

vergiss nie

Ich bin zuverlässig.

vergiss nie

Ich bin ein ordentlicher
Mensch.

vergiss nie

Ich bin ruhig und lasse
mich selten stressen.

vergiss nie

Ich habe viel Humor.

vergiss nie

Ich habs gerne lustig.

vergiss nie

Ich bin meistens
pünktlich.

vergiss nie

Ich bin mutig.

vergiss nie

Ich kann mich in andere
einfühlen.

vergiss nie

Ich habe viel Fantasie.

vergiss nie

Ich bin grosszügig.

vergiss nie

Ich bin offen für Kritik.

vergiss nie

Ich bin gutmütig.

vergiss nie

Ich bin auf Erfolg aus.

vergiss nie

Ich bin schlau.

vergiss nie

Ich bin ehrgeizig.

vergiss nie

Ich kann gut nähen.

vergiss nie

Ich kann gut mit Tieren
umgehen.

vergiss nie

Ich kann gut Theater
spielen.

vergiss nie

Ich kann gut zuhören.

vergiss nie

Ich kann gut
handwerken.

vergiss nie

Ich kann schön
schreiben.

vergiss nie

Ich habe viel Geduld.

vergiss nie

Ich kann gut mit kleinen
Kindern umgehen.

vergiss nie

Ich kann gut mit andern
Menschen umgehen.

vergiss nie

Ich bin selbstbewusst.

vergiss nie

Ich bin geduldig mit
alten Menschen.

vergiss nie

Ich kann gut mit Tieren
umgehen.

vergiss nie

Ich kann gut Theater
spielen.

vergiss nie

Ich kann mich gut anpassen.

vergiss nie

Ich kann gut Fahrrad fahren.

vergiss nie

Ich kann mich durchsetzen, wenn es sein muss.

vergiss nie

Ich kann jemandem in die Augen schauen.

vergiss nie

Ich lerne schnell.

vergiss nie

Ich bin fleissig.

vergiss nie

Ich bin oft bereit zusätzliche Arbeiten zu übernehmen.

vergiss nie

Ich bin gerne in Kontakt mit andern Menschen.

vergiss nie

Ich bin nicht nachtragend.

vergiss nie

Ich bin sportlich.

vergiss nie

Ich gefalle mir wie ich bin.

vergiss nie

Ich kann Geheimnisse für mich behalten.

vergiss nie

Ich bin cool.

vergiss nie

Ich akzeptiere andere wie sie sind.

vergiss nie

Ich lasse mich nicht bestechen.

vergiss nie

Ich bin tolerant.

vergiss nie

Ich kann logisch denken.

vergiss nie

Ich kann gut mit andern zusammenarbeiten.

vergiss nie

Ich kann mich gut benehmen.

vergiss nie

Ich kann gut singen.

vergiss nie

Ich kann Kollegen oder
Kolleginnen gut
unterstützen.

vergiss nie

Ich kann noch eine
andere Sprache
sprechen.

vergiss nie

Ich kann ein Instrument
spielen.

vergiss nie

Ich kann gut
organisieren.

vergiss nie

Ich kann gut kochen.

vergiss nie

Ich kann mich in die
Probleme von andern
einfühlen.

vergiss nie

Ich kann Liebe
annehmen.

vergiss nie

Ich kann andern
vertrauen.

vergiss nie

Ich kann Konflikte lösen.

vergiss nie

Ich kann Verantwortung
übernehmen.

vergiss nie

Ich weiss, was ich will.

vergiss nie

Ich bin ausdauernd.

vergiss nie

Ich kann gut erklären.

vergiss nie

Ich kann mich gut ausdrücken.

vergiss nie

Ich kann gut schwimmen.

vergiss nie

Ich kann gut malen.

vergiss nie

Ich kann mich meist gut konzentrieren.

vergiss nie

Ich kann gut lesen.

vergiss nie

Ich kann gut rechnen.

vergiss nie

Ich bin gut in Technik.

vergiss nie

Ich kann Kritik äussern.

vergiss nie

Ich bin offen für neue
Ideen.

vergiss nie

Ich bin stark.

vergiss nie

Ich bin an vielem
interessiert.

vergiss nie

Ich interessiere mich für
andere Menschen.

vergiss nie

Ich finde, ich bin eine
interessante Person.

vergiss nie

Ich kann sicher
auftreten.

vergiss nie

Ich kann gut erzählen.

vergiss nie

Ich kann meine Meinung
vertreten.

vergiss nie

Ich bin selbstsicher.

vergiss nie

Ich kann gut rennen.

vergiss nie

Ich bin ehrlich zu mir
und andern.

vergiss nie

Ich bin kontaktfreudig.

vergiss nie

Ich finde mein Lachen
schön.

vergiss nie

Ich kann strahlen.

vergiss nie

Ich habe viel Humor.

vergiss nie

Mir kann man vertrauen.

vergiss nie

Mit mir kann man echt
Spass haben.

vergiss nie

Ich bin schlagfertig.

vergiss nie

Ich lasse mich von
niemandem aufhalten.

vergiss nie

Ich bin schlagfertig.

vergiss nie

Ich bin ein fröhlicher
Mensch.

vergiss nie

Ich glaube an mich.

vergiss nie

Ich lasse niemanden im
Stich.

vergiss nie

Ich bin ein guter
Kollege/ eine gute
Kollegin.

vergiss nie

Ich bin treu.

vergiss nie

Auf mich kann man sich
verlassen.

vergiss nie

Ich habe einen coolen
Styl.

vergiss nie

Ich bin kreativ.

vergiss nie

Ich bin direkt und
ehrlich.