

DAS KANN ICH HEUTE SCHON



Dauer: 5 min
Timing: Flexibel



Gruppengröße:
Flexibel

Lernziele:

- Die Erfahrung: ich kann was bewirken
- Erfolge feiern - auch kleine
- Herausforderungen alleine oder im Team meistern

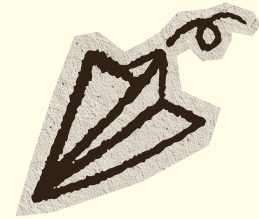
Material:

- keins nötig ;)
-
-

Durchführung

Die Gruppe steht im Kreis. Reihum ergänzt jede Person einen Satzanfang wie:

- „Heute kann ich schon gut ...“
- „Heute habe ich geschafft ...“
- „Ich bin besser geworden in ...“



Es reichen einzelne Wörter oder kurze Sätze. Auch kleine Fortschritte zählen ausdrücklich.

Variation:

Statt laut im Kreis können sich die Teilnehmenden paarweise austauschen und anschließend 1-2 Beispiele in die Gruppe tragen.

Worauf ihr achten solltet:

Nicht nur große Leistungen hervorheben. Der Fokus liegt bewusst auf kleinen Entwicklungsschritten und individuellen Erfolgen.