

Die Schatzkiste

Vorlage M3

Diese Methode ermöglicht den Lernenden, sich selbst mit Wertschätzung zu begegnen und zu erkennen, was ihre Stärken sind, aber auch wo sie noch Entwicklungspotenzial haben. All das macht uns zu der Person, die wir sind, und damit einmalig!

Häufig liegt der Fokus auf dem, was wir oder andere an uns bemängeln, nicht aber auf unseren positiven Eigenschaften und dem, was wir können. Sei es, dass diese Dinge für uns selbstverständlich sind oder, dass wir einfach nie gelernt haben, unseren Blick dorthin zu richten. Wann also, wenn nicht jetzt?

Vorbereitung/Materialien:

- Sitzkreis
- eine kleine möglichst hübsche Box oder Dose mit einem Spiegel oder Spiegelfolie im Inneren
- Ausreichend Papier und Stifte sowie Umschläge für alle
- Fragen für den Brief

Dauer: zwischen 30 und 50 Minuten

Ablauf: Die Übung besteht aus drei Teilen:

1. Die Übung mit der Schatzkiste

Die Lernenden sitzen im Kreis. Die Lehrperson (oder eine andere Person) stellt die Schatzkiste vor (eine kleine Box mit einem Spiegel darin) und erklärt, dass diese das Bild einer ganz besonderen Person enthält. Die erste Person reicht die Box geschlossen an ihre Nachbarin weiter. Nun darf diese selbst hineinsehen und von dort geht die Box reihum. Wesentlich für das Gelingen der Übung ist, dass alle leise sind und jede/r darauf achtet, dass immer nur jene Person, die gerade an der Reihe ist, in die Box hineinsieht.

2. Der Brief an die ganz besondere Person

Anschließend schreiben alle Fanpost an sich selbst (in Briefform verfasst und mit richtiger Anrede). In dieser soll jede/r folgende Fragen beantworten:

- Was sind deine Stärken (was schätzt du an dir und was kannst du besonders gut)?
- Woran erkennst du, dass du das besonders gut kannst?
- Was kannst du vielleicht nicht so gut?
- In welchen Bereichen wirst du unterschätzt, und warum glaubst du ist das so?
- Der Brief kann nach einem Monat an alle geschickt oder übergeben werden.



Die Schatzkiste

Vorlage M3

Sobald sie fertig sind, stecken die Lernenden ihre Briefe ins Kuvert und adressieren es an sich. Die Lehrperson sammelt die Briefe ein und schickt sie nach ein paar Wochen an die Lernenden.

Die Übung braucht die Zeit, die sie braucht. Lernende, die früher fertig sind, können z.B. ein Bild oder Comic zeichnen, was jene Situation beschreibt, in der sie nicht stolz auf sich waren. In der zweiten Situation stellen sie dar, wie die Geschichte ausgegangen wäre, wenn sie sich anders verhalten oder Unterstützung erhalten hätten.

3. Kurze Reflexion in der Gruppe

- Was macht euch zu dem, der ihr seid? Die Stärken oder das, was euch (noch) schwerfällt?
- War es leichter, auf eure Stärken zu sehen oder auf das, was oft als „Schwäche“ bezeichnet wird?
- Warum könnte das so sein?

Abschließend teilt jede/r reihum eine Stärke mit den anderen – idealerweise etwas, von dem andere in der Gruppe profitieren könnten. In einer vertrauten Gruppe ist es auch möglich, zu sagen, wo man sich von Anderen Unterstützung wünschen würde. Die Lehrperson fängt an.

Quelle: Die Methode wurde in Anlehnung an folgende Übung entwickelt: „The special person“ aus der Publikation „Emergency Brake. Violence prevention through non-formal education/learning“ DAPHNE Programm. Finanziert von der Europäischen Kommission. Hg. AWO Landesverband Thübingen e.V. 2007, S.113

