**Vorformulierte Programmbausteine – keine Gewähr auf Vollständigkeit**

* Können für den Programmbericht (Zuschussantrag beim Bayrischen Jugendring) frei kopiert und verändert werden
* Die Arbeitszeit für eine bestimmte Einheit kann stark variieren.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Arbeitszeit | Arbeitsthema + Inhalt | Methode | Zielsetzung der jeweiligen Arbeitseinheit |
| **RAHMEN** | | | |
| 0:30 h | **Hausordnung** | Hauptleitung trägt die Hausordnung vor und beantwortet Fragen. | Die Teilnehmenden kennen die Sicherheitsvorgaben und Regeln. Sie sind im Haus und Gelände orientiert. |
| 0:15 h | **„Warming up“ Spiel** |  | Spaß und Bewegung, Auflockerung und Sammlung. Das Warming-Up-Spiel dient dem Reinkommen in die neue Einheit. |
| 1:00 h | **Abendimpuls** |  | Der Impuls dient dem ruhigen Abschluss des Tages und dem Eröffnen der spirituellen Lebensdimension. Die rahmenden Impulse bei den Tagen der Orientierung regen die Jugendlichen dazu an, über eigene Rituale im Alltag nachzudenken. |
| 0:30 h | **Morgenimpuls** |  | Der Impuls dient dem gemeinsamen Start in den Tag. Er kann ruhig und spirituell, aber auch aktivierend sein. Die rahmenden Impulse bei den Tagen der Orientierung regen die Jugendlichen dazu an, über eigene Rituale im Alltag nachzudenken. |
| 0:20 h | **Resterunde** | Fragen der Teamenden an die Klasse (z.B.):  Hast du gut geschlafen?  Was hat dich von gestern noch beschäftigt?  Gibt es noch Fragen/Wünsche zum Haus?  Wie gehst du heute in den Tag? Was möchtest du heute erleben/nicht erleben?  Gestern war ja das Problem… konntet ihr das klären?  Die Antworten können mit Melden erfolgen oder indem ein Gegenstand in der Runde herumgegeben wird und jede\*r Teilnehmende etwas sagt. Dabei sollte es die Möglichkeit geben, weiterzugeben ohne etwas zu sagen. Gleichzeitig können zurückhaltendere Teilnehmende aber auch ermuntert werden, sich zu einer allgemeineren Frage zu äußern. | Die Resterunde ermöglicht es den Teilnehmenden, Einfluss auf den Verlauf der TdO zu nehmen. Dadurch verringert sich die Gefahr, dass sie unzufrieden heimfahren, ohne dass das Haus oder die Teamenden noch Möglichkeiten haben, die Probleme auszuräumen. Die Teilnehmenden lernen für ihre eigenen Belange einzutreten und erleben, dass ihnen dabei auch zugehört wird. Die Teamenden können erkennen, welche Themen der Klasse wichtig sind und diesen prozess- und teilnehmendenorientiert Raum im Verlauf der TdO geben. |
| 1:00 h | **Klassenabend** | Programm auf Wunsch der Teilnehmenden | Spaß und Bewegung in der Klasse. Freiraum zur Interaktion miteinander. Die Teilnehmenden erleben, dass, egal welche Themen am Tag angesprochen wurden, am Ende eine lockere Zeit miteinander steht. Sie erkennen, dass es sich lohnt mitzubestimmen. |
| 0:30 h | **Planung Klassenabend** | Die Teilnehmenden machen Vorschläge, wie der Abend gemeinsam verbracht werden soll.  Voraussetzung: Alle (auch Teamende und auf Wunsch der Klasse begleitende Lehrkräfte) können teilnehmen.  Teamende zeigen Grenzen auf und können mit weiteren Ideen unterstützen. Die Klasse entscheidet!  Um fortgeschrittene Klassen herauszufordern, kann auch die Moderation der Entscheidung der Klasse überlassen werden.  Die Planung des Klassenabends kann in verschiedene Phasen geteilt werden (z.B. direkt nach der Mittagspause Vorschläge sammeln, vor dem Abendessen entscheiden).  Je nach Gruppe, kann die konkrete Planung ein Team aus der Klasse übernehmen oder die Teamenden.  Sensibilität ist im Umgang mit den begleitenden Lehrkräften gefordert. Bei was würden sie mitmachen? Wer kann eine Einladung/Ausladung aussprechen? 🡪 Die Teamenden sollten sich hier als Vermittelnde im Interesse der Teilnehmendenwünsche anbieten. | Die Teilnehmenden erleben einen Einigungsprozess in der Gruppe. Die Vorfreude auf den Abend mit dem selbstgewählten Programm steigt. Die Klasse erlebt, dass ihre Wünsche umgesetzt werden, wenn sie an einem Strang ziehen. Die Entscheidung über die Rolle der Lehrkräfte ist ein Machtelement der Schüler\*innen. |
| 0:45 h | **Abschlussimpuls** |  | Der Impuls dient dem Abschluss der Tage der Orientierung und dem Eröffnen der spirituellen Lebensdimension. Er soll Raum zum Nachdenken und zum Gebet geben aber auch die Gemeinschaft in der Klasse noch einmal erfahrbar machen. Die Teamenden geben den Teilnehmenden Gedanken und Segen mit. Die Ergebnisse der Tage werden zusammengefasst. |
| 0:30 h | **Reflexion** | Die Teamenden geben einen Überblick über das Programm. Die Teilnehmenden füllen die Reflexionsbögen aus. Anschließend findet eine letzte Runde statt, in der jede\*r noch einmal äußern kann, was ihm\*ihr besonders gut oder besonders schlecht gefallen hat. Die Teamenden verabschieden sich von der Klasse. | Die Reflexion dient dem bewussten Abschluss der Tage der Orientierung und der dauerhaften guten Qualität. Die Teamenden erkennen, welche Methoden und welcher Umgang miteinander für die Teilnehmenden passend war. Die Teilnehmenden spüren noch einmal, dass sie selbst bei den Tagen der Orientierung im Mittelpunkt standen. Das Programm bleibt zeitgemäß. Schwierigkeiten werden festgehalten und können im Nachhinein gelöst werden oder sind zumindest dokumentiert. |
| **KENNENLERNEN** | | | |
| 0:30 h | **Vorstellung Teamende** | **Teamende raten**   * Teamende nennen nur ihren Namen * die Klasse wird in so viele Gruppen eingeteilt, wie Teamende da sind * jede Gruppe soll eine Person einschätzen, und schreibt das auf ein Blatt: Alter, Hobbies, Körpermaße, verheiratet, Kinder, woher, … * jede Gruppe liest ihren Steckbrief vor * die Person nimmt das Blatt und bestätigt oder verbessert die Angaben | Die Teilnehmenden erfahren, mit wem sie es zu tun haben und fassen Vertrauen zu den Teamenden. Das Eis in der neu zusammengekommenen Gruppe wird gebrochen. Die Teamenden beginnen als reale und greifbare erwachsene Persönlichkeiten Identifikationspersonen für die Teilnehmenden zu werden. |
| 0:30 h | **„Warming up“ Spiel** | **Spiel Alle, die**   * „Name, alle die … haben, wechseln den Platz“ Extrem (nur was man selbst hat, darf genannt werden) | Die Teilnehmenden finden Gemeinsamkeiten in der Klasse. Sie beginnen den Freiraum, der ihnen bei den Tagen der Orientierung geboten wird, für sich zu nutzen. Sie erleben buchstäblich, dass sie selbst bei den Tagen der Orientierung im Mittelpunkt stehen. |
| 0:20 h | **Kennenlernen der Teilnehmenden** | **Ich bin der\*die Einzige**  Ich heiße, Name, und bin der\*die einzige, der\*die …   * jeder Mensch ist einmalig * wir wollen etwas finden, das dich einmalig macht * eine Person steht im Stuhlkreis auf und sagt eine Eigenschaft oder ein Ereignis, von dem sie meint, dass nur sie sie hat. * alle Teilnehmenden, die diese Eigenschaft auch haben, stehen auf und die Person in der Mitte muss sich etwas anderes einfallen lassen * kein Geb.-Datum, Orte, platte Sachen * Teamende\*r beginnt mit einigen Beispielen * dann geht es reihum weiter | Die Teilnehmenden erleben das Interesse der Gruppe an der eigenen Person. Sie beginnen darüber nachzudenken, was sie besonders macht und von anderen unterscheidet. Selbst auf den ersten Blick negative Erlebnisse und Lebensumständen werden als Besonderheiten wahrgenommen, die das eigene Leben mit ausmachen. Das Vertrauen in der Klasse wächst. Überraschende Gemeinsamkeiten werden gefunden. |
| 0:25 h | **Vorstellung Teilnehmende** | Datenverarbeitung  Die Teilnehmenden stehen auf einer Mauer oder auf Stühlen. Sie müssen sich nach verschiedenen Kriterien sortieren z.B. Alter, Schuhgröße, Lieblingsessen A-Z. Wenn jemand herunterfällt, wechselt die Richtung. | Erste Kooperationsfähigkeiten testen, kennenlernen, Miteinander fördern, Sozialkompetenz |
| 0:45 h | **Kennenlern-Spaziergang** | Die Teilnehmenden werden durch die Teamenden in Zweierteams eingeteilt – sie sollen sich nicht oder möglichst wenig kennen. Jedes Zweierteam bekommt ein Frageblatt mit Fragen und die Zweierteams dürfen innerhalb eines festgelegten Bereiches loslaufen und sich die Fragen gegenseitig beantworten. (Pro Runde etwa 10-15 Minuten je nach Gruppe) Wenn sich alle Teilnehmenden wieder bei den Teamenden gesammelt haben, werden die Frageblätter eingesammelt. Dann werden die Zweierteams neu eingeteilt und mit neuen Fragen beginnt die nächste Runde. Insgesamt 3-4 Runden. | Die Teilnehmenden erfahren neue Aspekte aus dem Leben ihrer Mitschüler\*innen. Sie kommen über die Grenzen der Freundeskreise hinweg miteinander ins Gespräch. Gruppengrenzen in der Klasse werden durchbrochen, indem sich die Teilnehmenden als Einzelpersonen begegnen. |
| 0:40 h | **Vorstellung Teilnehmende** | **Rasender Reporter:**   * Name / Vorname oben auf ein Blatt schreiben und zusammen knüllen, dann in die Mitte (in einen Behälter) werfen * Fragen (jeweils ein Knäuel aufheben und denjenigen / den/-diejenige interviewen, Antwort auf den Zettel schreiben, dann wieder Knäuel in die Mitte werfen) - bitte leserlich schreiben.   z.B. Wie sieht für dich ein perfekter Tag aus?   * Leitung sammelt die Blätter ein und lässt die Klasse raten, wem das jeweilige Blatt gehört | Die Teilnehmenden erfahren neue Aspekte aus dem Leben ihrer Mitteilnehmende\*innen. Sie kommen über die Grenzen der Freundeskreise hinweg miteinander ins Gespräch. |
| **WER BIN ICH?** | | | |
| 2:00 h | **Wer bin ich? – Selbst- und Fremdeinschätzung** | Die Teilnehmenden gestalten in 3 Schritten ein Heftchen für sich selbst zum Mitnachhausenehmen.  D:\Doku\Solfrank\SJP\20180421_Klausurtag\Selbst-Fremdeinschätzung\Selbst-undFremdeinschätzung_Bild.jpgSeite 1:  Name und mit Bild(ern) gestaltete Frontseite (Schritt 1)  Seite 4:  Fremdwahrnehmung (Schritt 3)  Seite 2+3: Selbstreflexion zu den Bereichen (Einmaligkeit, Schwächen, Stärken, Außendarstellung) | Die Teilnehmenden denken tiefergehend über die eigene Identität nach. Dazu nutzen Sie kognitive/verbale, aber auch intuitive/gestalterische Zugänge. Sie bekommen eine positive Rückmeldung der anderen Klassenmitglieder. Sie erleben Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Selbst- und Fremdbild. Sie verstehen ihre eigene Persönlichkeit als Gesamtpaket von Stärken und Schwächen und lernen, sich selbst zu akzeptieren. Sie erkennen ihre Möglichkeiten, sich selbst zu verändern und weiterzuentwickeln. Sie werden zum Treffen eigener Entscheidungen hingeführt. |
|  |  | Schritt 1 – Gestaltung der Frontseite |  |
|  |  | Schritt 2 – Selbstreflexion  Gruppen gehen in Räume. Teamer liest Text „… weil du einmalig bist“ und gibt bei Bedarf Hilfestellungen. Ggf. mit Musik unterlegen. |  |
| 0:15 h |  | Schritt 3 – Fremdwahrnehmung  Gruppen bleiben in den Räumen. Teamende nehmen die geschlossenen Blätter der Teilnehmenden mit und füllen mittels Befragung der anderen Gruppen die Rückseite.  Rückgabe der Blätter am Ende mit ausreichend Zeit zum Lesen und zur „Besiegelung“ mit dem eigenen Fingerabdruck |  |
| 2:00 h | **Themeneinheit: Wer bin ich? - mein Lebensweg** | Die Klasse wird in drei Kleingruppen geteilt. In der Kleingruppe wird die Phantasiereise „Mein Lebensweg“ angeleitet. Anschließend gestalten die Teilnehmenden ein Plakat zu ihrem Lebensweg. Am Ende stellt jede\*r von seinem Plakat so viel in der Kleingruppe vor wie er\*sie möchte. | Die Teilnehmenden beschäftigen sich ausführlich mit dem Verlauf des eigenen Lebens. Dabei können sie schöne Erinnerungen, Dankbarkeit, Trauer und Belastung ausdrücken und ihre Träume versinnbildlichen. Die Gestaltung des Lebensweges ermöglicht, insbesondere durch die Sinnsprüche, die Beschäftigung mit den eigenen Werten. Die Einheit mein Lebensweg wird häufig zur Gesprächsgrundlage der Schüler\*innen mit den Teamenden und untereinander. Entspannung und ruhige, konzentrierte Einzelarbeit werden eingeübt sowie das fokussierte Zuhören am Schluss der Einheit. Schüler\*innen die es schwer miteinander haben, entwickeln durch die gegenseitige Vorstellung des Lebenswegs mehr Verständnis füreinander. |
| **INSELSPIEL** | | | |
| 0:30 h | **Klassen-Ziel-Spiel** | Die Klasse muss auf Stühlen eine Strecke überwinden ohne den Boden zu berühren (ca. 2/3 so viele Stühle wie Teilnehmende). Wenn jemand den Boden berührt, müssen sie wieder anfangen. Wenn ein Stuhl nicht berührt wird, wird er weggenommen. Zwischendurch gibt es weitere Herausforderungen (z.B. umsortieren, nicht sprechen, Blinde).  Zuvor wird ein gemeinsames Klassenziel entwickelt und verschiedene Begriffe gefunden, die die Zeit bis zum Erreichen dieses Ziels erträglich machen. Das Ziel wird hinter der Ziellinie platziert, die Begriffe auf die Stuhllehnen geklebt.  Teamende beobachten und schreiben verdeckt Herz- und Faustwörter auf. Dann ist am Ende auch eine Zusatzaufgabe möglich, z.B. ein (Süßigkeiten-)Schatz im Lava-See, der durch eine Menschen-Kran-Methode gehoben werden kann. | Die Übung macht die Klassengemeinschaft sicht- und erfahrbar. Die Teilnehmenden sind aufeinander angewiesen und erleben, dass das Spiel nur gewonnen werden kann, wenn sich jede\*r beteiligt und Kooperation unter allen Klassenmitgliedern möglich ist. Sie fördert das Vertrauen und das Gefühl, gemeinsam etwas erreicht zu haben und mehr erreichen zu können. Es wird deutlich, welche Form der Kommunikation hilfreich und welche hinderlich ist. Die Teilnehmenden erleben Spaß, Mut und Freundschaft. Sie sind aber ebenso mit Frustration und Genervtheit, manchmal auch Aggression von sich selbst und anderen konfrontiert und üben den Umgang damit ein. Die Rollen in der Klasse treten zu Tage. |
| 0:30 h | **Reflexion Klassen-Ziel-Spiel** | Gemeinschaft heißt, Achtung voreinander zu haben und zusammen zu helfen.   * Wie habt ihr die Aufgabe gelöst? * Was war wichtig dafür? * Womit wart ihr zufrieden/unzufrieden?   Achtsamkeit  Was bedeutet das? Bspe?   * Wo seid ihr achtsam miteinander umgegangen? * Wo seid ihr achtlos miteinander umgegangen?   Blinde   * Wie habt ihr euch gefühlt? * Was hat euch geholfen? * Was hättet ihr euch noch gewünscht?   Führungsperson   * Ggf. Was macht eine Führungsperson aus? Bspe? * Wer waren eure Führungspersönlichkeiten   Entdeckt ihr Parallelen zum Schulalltag?  Auflösen der Faustwörter  Auflösen der Herzwörter  Wie redet ihr miteinander in der Klasse? | Die Reflexion des Klassen-Ziel-Spiels dient der Verstärkung und dem Bewusstwerden der oben beschriebenen Wirkungen des Spiels. Anhand der Reflexion des Spiels wird das Miteinander in der Klasse besprechbar. Die Teilnehmenden können sich gegenseitig sagen, was sie an der anderen Person anderen schätzen und welches Verhalten ihnen Schwierigkeiten bereitet. Bei den Teilnehmenden wächst das Verständnis, dass sie ihre Gruppe selbst gestalten können und selbst Einfluss darauf haben, wie der gemeinsame Alltag in der Schule verläuft. |
| 1:15 h | **„Der reißende Fluss“** | Die Klasse muss auf Stühlen eine Strecke überwinden ohne den Boden zu berühren (ca. 2/3 so viele Stühle wie Teilnehmende). Wenn jemand den Boden berührt, müssen sie wieder anfangen. Wenn ein Stuhl nicht berührt wird, wird er weggenommen. Zwischendurch gibt es weitere Herausforderungen (z.B. umsortieren, nicht sprechen, Blinde).  Teamende beobachten und schreiben verdeckt Herz- und Faustwörter auf. | Die Übung macht die Klassengemeinschaft sicht- und erfahrbar. Die Teilnehmenden sind aufeinander angewiesen und erleben, dass das Spiel nur gewonnen werden kann, wenn sich jede\*r beteiligt und Kooperation unter allen Klassenmitgliedern möglich ist. Sie fördert das Vertrauen und das Gefühl, gemeinsam etwas erreicht zu haben und mehr erreichen zu können. Es wird deutlich, welche Form der Kommunikation hilfreich und welche hinderlich ist. Die Teilnehmenden erleben Spaß, Mut und Freundschaft. Sie sind aber ebenso mit Frustration und Genervtheit, manchmal auch Aggression von sich selbst und anderen konfrontiert und üben den Umgang damit ein. Die Rollen in der Klasse treten zu Tage. |
| **TOWER OF POWER** | | | |
| 10.45-12.00  1:15 h | **Tower of Power** | Kooperationsspiel Metalog  Die Teilnehmenden versuchen, mittels eines Krans, der an 24 Schnüren befestigt ist, einen Turm zu bauen. | Die Übung macht die Klassengemeinschaft sicht- und erfahrbar. Die Teilnehmenden sind aufeinander angewiesen und erleben, dass das Spiel nur gewonnen werden kann, wenn sich jede\*r beteiligt und Kooperation unter allen Klassenmitgliedern möglich ist. Sie fördert das Gefühl, gemeinsam etwas erreicht zu haben und mehr erreichen zu können zeigt aber auch die Grenzen der Kooperation und Kommunikation in der Klasse deutlich auf. Die Teilnehmenden üben, trotz Frust weiterzuarbeiten, aber auch eigene Grenzen deutlich zu machen. Es wird deutlich, welche Form der Kommunikation hilfreich und welche hinderlich ist. Die Rollen in der Klasse treten zu Tage. |
|  | **Reflexion** | Teamende stellen Fragen zu der geschafften oder nicht geschafften Aufgabe. Teilnehmende antworten und können die Gelegenheit nutzen, über das Miteinander in der Klasse ins Gespräch zu kommen. | Die Reflexion der Kooperationsübung dient der Verstärkung und dem Bewusstwerden der oben beschriebenen Wirkungen des Spiels. Anhand der Reflexion der Übung wird das Miteinander in der Klasse besprechbar. Die Teilnehmenden können sich gegenseitig sagen, was sie an der anderen Person anderen schätzen und welches Verhalten ihnen Schwierigkeiten bereitet. Bei den Teilnehmenden wächst das Verständnis, dass sie ihre Gruppe selbst gestalten können und selbst Einfluss darauf haben, wie der gemeinsame Alltag in der Schule verläuft. |
| **KOOPERATIONSÜBUNGEN MIT STANGEN** | | | |
| 0:20 h | **Stangenhütte** | Teilnehmende bauen aus ihren Stangen eine Hütte, die alleine stehen kann. | Die Teilnehmenden gewöhnen sich an das Naturmaterial. Sie werden kreativ und erleben, dass sie in der Gruppe etwas Schönes erschaffen. Die Teilnehmenden diskutieren ihre Ideen. Kindheitserinnerungen werden geweckt. Technische Kenntnisse können angewendet werden. Verschiedene Rollen können innerhalb der Kleingruppe ausprobiert werden. |
| 0:45 h | **Stangenkreis** | Die Teilnehmenden stellen jeweils einen Holzstab vor sich hin. Sie müssen von Stock zu Stock im Kreis herumgehen, ohne dass ein Stock umfällt.  Anschließend Reflexion  Mögliche Fragen:  Wie ist es euch gelungen?  Was hat gefehlt?  Was war wichtig?  ... | Die Übung erfordert Konzentration und Achtsamkeit und fördert die Geschicklichkeit. Um den Stangenkreis schaffen zu können, müssen die Teilnehmenden miteinander kooperieren und sich absprechen. Dabei werden verschiedene Rollen und Kommunikationsstile in der Klasse sichtbar. Die Teilnehmenden erleben, dass Ungeduld und Unruhe dem gemeinsamen Ziel im Weg stehen und können dies häufig auf den Unterrichtsalltag in der Klasse übertragen. |
| 0:20 h | **Stangenbrücke** | Jeweils zwei Teilnehmende bilden die Brückenpfeiler, indem sie sich gegenüber stellen und eine Stange zwischen sich halten. Eine Person kann über die von der Klasse gebildete Brücke oder Leiter gehen. | Die Stangenbrücke zeigt die Stärke der Gruppe eindrücklich, da die Teilnehmenden häufig überrascht sind, dass der Brückenbau funktioniert. Die Teilnehmenden erleben Spannung und Vertrauen miteinander und werden ermutigt, sich auch im Alltag selbst und als Gruppe etwas zuzutrauen. Sie stellen sich der physischen Herausforderung. Sie treffen eine eigene Entscheidung, über die Brücke zu gehen oder auch nicht und erfahren wie sie ihr Umfeld dabei unterstützt und wie sie andererseits selbst das letzte Wort haben. Sie üben, selbst etwas in die Klassengemeinschaft einzubringen und umgekehrt Unterstützung von den anderen Klassenmitgliedern anzunehmen. |
| **KOOPERATIONSÜBUNGEN** | | | |
| 1:00 h | **Kooperations-Spiel** | Wo ist mein Huhn?  Spielleitung steht an einem Ende des Weges hinter dem Huhn, die Gruppe auf einer Linie am anderen Ende. Spielleitung dreht sich um und ruft „Wo ist mein Huhn?“, während sie nichts sieht, dürfen sich die Teilnehmenden nach vorne bewegen. Dazwischen immer freeze. Wenn sich jemand bewegt, muss diese Person zurück hinter die Linie. Irgendwann nimmt die Gruppe das Huhn weg und hat jetzt die Aufgabe, es zurück hinter die Linie zu transportieren. Wenn die Spielleitung schaut, darf sie jeweils raten, wer das Huhn hat und schauen, ob sie es sieht. Falls die Spielleitung das Huhn findet, beginnt das Spiel von vorn, falls die Teilnehmenden das Huhn versteckt halten können, haben sie das Spiel gewonnen. | Es handelt sich um eine Einsteiger-Kooperationsübung ohne Körperkontakt im Freien. Die Teilnehmenden lernen, aufeinander zu achten und zusammenzuarbeiten. Sie erleben sich als Gruppe, die kooperativ gegen eine Schwierigkeit spielt. Das Spiel kann umso eher gewonnen werden, je mehr Personen sich aktiv beteiligen/von der Gruppe beteiligt werden. |
| 0:30 h | **Fluch der Karibik** | Einer Person werden die Augen verbunden, diese soll einen versteckten Gegenstand finden. Eine andere Person sitzt auf einem Stuhl, den meisten anderen gegenüber, sie soll der blinden Person ansagen, wohin er\*sie gehen muss. Der Gegenstand wird hinter der sitzenden Person versteckt. Die meisten Schüler\*innen dürfen nicht herumlaufen und nicht reden, aber Zeichen machen. Sie stehen der sitzenden Person gegenüber und sehen, wo der Gegenstand versteckt wird. | Das Kooperationsspiel dient der Erfahrung aufeinander angewiesen zu sein und macht in der Regel viel Spaß. Sinn des Kooperationsspiels ist es, dass Mitglieder der Klasse wichtige Aufgaben übernehmen, die sonst im Klassenverband nicht zum Zug kommen. Die Spielleitung wählt daher die Rollen aus anstatt Freiwillige zu nehmen, die ohnehin oft im Mittelpunkt stehen. Es kann ungewohnt und herausfordernd für die Teilnehmenden sein, laut zu sprechen bzw. auf die ausgewählte Person zu hören bzw. blind im Mittelpunkt zu stehen. Daher werden die Rollen sensibel und überlegt ausgewählt. |
| 0:15 h | **Zauberstab** | Alle Teilnehmenden legen einen Stab auf ihre ausgestreckten Zeigefinger. Sie sollen den Stab ablegen ohne dass er herunterfällt. | Die Übung erfordert Konzentration und Achtsamkeit und fördert die Geschicklichkeit. Um den Stock ablegen zu können, müssen die Teilnehmenden miteinander kooperieren und sich absprechen. Dabei werden verschiedene Rollen und Kommunikationsstile in der Klasse sichtbar. Die Teilnehmenden erleben, dass Ungeduld und Unruhe dem gemeinsamen Ziel im Weg stehen und können dies häufig auf den Unterrichtsalltag in der Klasse übertragen. |
| 0:30 h | **Kooperationsspiel** | Parkplatzsuche  Kooperationsübung im Raum  Stühle für alle Teilnehmenden stehen verteilt im Raum. Spielleitung steht auf und begibt sich in eine Ecke des Raumes. Sie geht langsam auf den freien Platz zu, um zu „parken“. Die anderen Teilnehmenden versuchen, durch Platztausch möglichst lange zu verhindern, dass die Spielleitung sich setzen kann. Varianten: zwei freie Stühle, ohne zu sprechen. | Es handelt sich um eine Einsteiger-Kooperationsübung ohne Körperkontakt. Die Teilnehmenden lernen, aufeinander zu achten und zusammenzuarbeiten. Sie erleben sich als Gruppe, die kooperativ gegen eine Schwierigkeit spielt. |
| 0:15 h | **Kooperationsübung** | Vertrauenslauf  Ale Teilnehmenden stehen sich mit ausgestreckten Armen gegenüber. Eine Person rennt auf die Reihe zu. Die anderen nehmen die Arme herunter kurz bevor die Person bei ihnen vorbei kommt. | Die Teilnehmenden erleben, wie viel Vertrauen sie und andere der Gruppe entgegen bringen. Sie versuchen, mutig zu sein und erkennen, dass das Miteinander in der Gruppe eine Aufgabe ist und nicht so selbstverständlich wie es vielleicht zuerst scheint. Wer gerade nicht läuft, schenkt der\*dem Laufenden Aufmerksamkeit. |
| **REFLEXIVE EINHEITEN** | | | |
| 0:40 h | **Warmer Rücken** | **Warmer Rücken - Rücken stärken: Ich nehme das Positive mit**   * Jeder beschriftet ein A4 Blatt mit seinen Namen und klebt es sich auf den Rücken * Aus der Klasse schreiben nun alle auf die Blätter ihrer Mitteilnehmenden, was sie Gutes und Positives an ihm\*ihr finden. * Die Leitung achtet darauf, dass kein Blödsinn geschrieben wird und keine Person leer ausgeht | Die Teilnehmenden werden durch die positiven Äußerungen der anderen bestärkt und dazu angeregt, selbst die positiven Aspekte ihrer Person zu sehen. Sie erinnern sich an gute Erlebnisse mit den anderen Teilnehmenden. Sie üben, auch an fernstehenderen Personen positive Eigenschaften zu sehen. Sie können Freundschaft und Wertschätzung ausdrücken. |
| 0:45 h | **Brief an mich selbst** | Impuls: Poetry Slam „Baby we’ll be old“ von Julia Engelmann  Die Teilnehmenden schreiben einen Brief an sich selbst. Eine Lehrkraft nimmt die Briefe mit und gibt/schickt sie nach einer bestimmten Zeit den Teilnehmenden zurück. | Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre persönlichen Ergebnisse der Tage der Orientierung festzuhalten ohne dass sie von anderen gelesen oder gehört werden. Die Briefe wirken als Anker für Erkenntnisse und Ziele. |