

Hin zu mehr Inklusion in der non-formalen Bildung - 12 Peer-geprüfte Methoden





Leitfaden für Trainer*innen zur Arbeit mit diversen Zielgruppen (neuro-diverse Zielgruppe)

*Disclaimer: Die folgenden Tipps basieren auf einem Online-Workshop mit Ada Andrea Zsigmond, MA Psychologie, und den daraus resultierenden Diskussionen und Erfahrungen der Partner*innen im Rahmen des transnationalen Projekts YAI (Youth All Inclusive). In Anbetracht der unterschiedlichen Zielgruppen ist dieser Leitfaden als allgemeine Unterstützung zu verstehen, der individuell an die Bedürfnisse der jeweiligen Zielgruppe, das Thema und das Workshop-Format angepasst werden sollte.*

Neurodivergent vs. Neurotypisch

Alle Menschen, auch diejenigen, die als "neurotypisch" oder "neurodivergent" bezeichnet werden, haben sowohl Gemeinsamkeiten als auch einzigartige Merkmale in ihren Gehirnen. Eine Kombination aus genetischen und umweltbedingten Einflüssen prägt jeden Menschen. Der Begriff "neurotypisch" beschreibt Personen, deren Gehirnfunktionen dem entsprechen, was gemeinhin als "typisch" angesehen wird. Der Begriff "neurodivergent" hingegen bezieht sich auf Personen, deren Gehirnfunktionen von diesem typischen Muster abweichen. Neurodivergente Menschen können eine besondere Sozialisation erfahren und soziale Normen auf besondere Weise wahrnehmen.

Wording:

Entwicklungsunterschiede, neurotypisch, neurodivergent

Hinweis: Die Begriffe "neurologische Behinderung", "neurologisch behindert", "Störung" und "sonderpädagogischer Förderbedarf" stigmatisieren und grenzen Personen mit neurodiversen Hintergründen aus, können beleidigend sein, Vorurteile aufrechterhalten und negative Stereotype reproduzieren.

Planung einer inklusiven Veranstaltung:

Lassen Sie uns diesen Schlüsselgedanken annehmen und verinnerlichen: Jede*r Teilnehmer*in trägt in einzigartiger Weise zur Veranstaltung bei. Indem wir die Stärken der anderen teilen und voneinander lernen, können wir gemeinsam unsere Erfahrungen bereichern. Wie können wir dies zusammen erreichen?

- Ermöglichen Sie den Teilnehmenden, Aktivitäten zu wählen, die ihren Stärken oder Interessen entsprechen, um das Gefühl der Eigenverantwortung zu fördern;
- Fördern Sie Aktivitäten, die die Stärken des kreativen Denkens der Teilnehmer*innen nutzen.

In Vorbereitung auf die Veranstaltung:

- Frage an die Teilnehmenden: "Gibt es besondere Bedürfnisse, die wir berücksichtigen sollten, oder gibt es Auslöser oder Themen, die Sie bei der Planung dieser Veranstaltung lieber vermeiden würden?";
- Planen Sie zusätzliche Zeit ein, um mögliche Störungen zu bewältigen;
- Inhalte in verschiedenen Formaten präsentieren: Visualisierung von Informationen und Einsatz von Technologien (Audio) für diejenigen, die von visuellen oder akustischen Hilfsmitteln profitieren. Bieten Sie Interaktion und Zusammenarbeit an, damit die Teilnehmer*innen von den Stärken der anderen profitieren können;
- Vielfältige Aktivitäten: Planen Sie verschiedene Aktivitäten, die den unterschiedlichen Interessen und Vorlieben gerecht werden. Bieten Sie Möglichkeiten für soziale und individuelle Aktivitäten. Achten Sie auf sensorische Empfindlichkeiten und bieten Sie Ruhezeiten für diejenigen, die eine Pause brauchen;
- Schaffen Sie eine organisierte Lernumgebung und legen Sie Zeitpläne und Erwartungen vorher fest und machen diese transparent.

Schaffen Sie während der Veranstaltung ein Umfeld, das auf neurodiverse Aspekte vorbereitet ist:

- Bieten Sie den Teilnehmenden die Möglichkeit, bei Bedarf auszusteigen, und unterstützen Sie sie bei der Entspannung;
- Vermeiden Sie Reizüberflutung und lange Inputs;
- Bleiben Sie als Trainer*in ruhig, geduldig und unvoreingenommen, und fragen Sie, was Sie tun können, um den Stress der Teilnehmenden zu verringern;
- Einfühlsames Spiegeln des Verhaltens (Wenn jemand beispielsweise am besten durch visuelle Hilfsmittel kommuniziert, könnte dieses Verhalten darin bestehen, visuelle Elemente in die Kommunikation einzubeziehen. Wenn ein*e Teilnehmer*in einen ruhigen Raum braucht, um sich zu entspannen, wäre die Bereitstellung eines solchen Raums eine empathische Reaktion);
- Seien Sie anpassungsfähig und gehen Sie auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen ein, bereiten Sie dafür einen Plan A, einen Plan B und eventuell einen Plan C vor;
- Erleichtern Sie die klare Kommunikation durch mündliche Anweisungen und schriftliche Materialien, einschließlich visueller Darstellungen, Diagramme und Tabellen;
- Sondieren Sie die Idee des Kompetenzaustauschs, bei dem die Teilnehmenden ihre jeweiligen Stärken präsentieren und anderen vermitteln können;
- Gemeinsame Aktivitäten und interaktive Pausen: Organisieren Sie in der gemeinsamen Freizeit gemeinsame Aktivitäten, die die Unterstützung durch Gleichaltrige fördern (Rätsel, visuelle Mapping-Übungen).

Nach der Veranstaltung:

- Führen Sie eine Teamreflexion oder Supervision durch, um die Erfolge der Veranstaltung und verbesserungswürdige Bereiche zu bewerten;
- Holen Sie das Feedback der Teilnehmenden ein, um wertvolle Erkenntnisse über ihre Erfahrungen und Vorschläge für künftige Veranstaltungen zu sammeln.



Disclaimer: Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können für diese verantwortlich gemacht werden.

Non-formale Bildung für jede*n Lernende*n: Tipps zur Anpassung verschiedener Methodenarten

Methode	Kurzbeschreibung	Mögliche Hindernisse für Menschen mit neurodiversen Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Bewältigung	Konkrete Beispiele
Warm-Up	Warm-up Übungen sind alle Aktivitäten, die zu Beginn eines Workshops durchgeführt werden und die Teilnehmer*innen auf das Kommende vorzubereiten. Dabei handelt es sich um kurze, aber dynamische Aktivitäten. Warm-Ups sollen alle Teilnehmer*innen mit einbeziehen, da das Ziel darin besteht, das Vertrauen in ihr Lernen zu stärken. Ein weiterer Vorteil von Aufwärmübungen ist, dass sie dazu beitragen, Ängste der Teilnehmer*innen abzubauen. ¹	<ul style="list-style-type: none"> ● Allgemeiner Hinweis für alle Methodentypen: Richten Sie eine Ecke für die Teilnehmer*innen ein, in der sie eine 5-minütige Pause machen können, falls sie überfordert sind. ● Fordern Sie die Teilnehmer*innen auf, den Raum, in dem Sie arbeiten, und die Materialien, die Sie für die Arbeit zur Verfügung stellen, zu nutzen, wenn sie das Bedürfnis haben, sich zu bewegen oder mit den Materialien herumzuspielen. 	<i>Feel the rain - Have some rain - Let it rain</i>
Simulations-spiel	Ein Planspiel ist eine methodisch strukturierte, interaktive Lernmethode, bei der die Teilnehmer*innen in vordefinierten Rollen, Szenarien und/oder Situationen agieren. Hauptziel ist es, vielschichtige politische Prozesse, komplexe gesellschaftliche Fragestellungen, Entscheidungsprozesse oder Abläufe in einer simulierten Umgebung darzustellen und diese dadurch besser zu verstehen und zu bewerten. ²	<ul style="list-style-type: none"> ● Arbeiten Sie mit Visualisierungen, um die Komplexität von Situationen (oder die schnellen Chancen von Phasen) zu erklären; ● Sorgen Sie für eine klare und direkte Kommunikation über verschiedene Kanäle (auditiv, visuell, Zeichensprache). ● Geben Sie Ihren Teilnehmer*innen genügend Zeit, um über den Inhalt und die Position der Erklärung nachzudenken 	<i>Kleiner Fisch am großen Haken</i> <i>Die Welt in Zahlen</i> <i>Bäume fallen</i>

¹ Team, P. (2020, März 9). Lesson Warm-Up: Tipps für die Vorbereitung der Schüler auf das Lernen. Planbook Blog. <https://blog.planbook.com/lesson-warm-up/>.

² Thatcher, D.C. (1990): Förderung des Lernens durch Spiele und Simulationen. Simulation & Games for Learning, 16 (4), 144-154.

<p>Human Barometer/ Positionslinie</p>	<p>Das "Human Barometer" kann dazu eingesetzt werden, um eine Meinung zu einer bestimmten kontroversen Frage oder einem Thema zu visualisieren und den Dialog zwischen den Teilnehmer*innen zu fördern. Die Positionierung kann auf einer Positionslinie oder durch verschiedene Ecken im Raum erfolgen. Diese Methode kann als Warm-Up (z.B. als Grundlage für intensivere Diskussionen) oder als Abschlussaktivität (Visualisierung einer fundierten Meinung) eingesetzt werden.³</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Geben Sie Ihren Teilnehmer*innen genügend Zeit, um über die Aussage nachzudenken; ● Bieten Sie die Position "Ich weiß nicht" oder "Ich bin unentschlossen" an, um den Druck, eine Entscheidung treffen zu müssen, zu minimieren; ● Falls Sie Teilnehmer*innen haben, die Schwierigkeiten beim Gehen oder eine Sehbehinderung haben, weisen Sie ihnen eine andere Person als Assistent*in zu; ● Wenn Sie Teilnehmer*innen mit einer Hörbehinderung haben, visualisieren Sie Ihre Aussagen und übertragen Sie sie auf eine Präsentation, die projiziert werden kann. 	<p><i>Soziale Medien und psychische Gesundheit</i></p>
<p>Gallery Walk</p>	<p>Ein Gallery Walk dient dazu, Interaktion, Diskussion und gemeinsames Lernen zu fördern. Bei einem Gallery Walk werden Informationstafeln oder Projekte an verschiedenen Stationen im Raum präsentiert, und die Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit, sich frei im Raum zu bewegen, um die verschiedenen Präsentationen anzusehen und zu diskutieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Verwenden Sie Visualisierungen, um zu komplizierte Begriffe zu erklären; ● Die Moderatoren sollten Gruppen bilden, um zu vermeiden, dass einzelne Teilnehmer*innen ausgeschlossen werden oder sich nicht entscheiden können, welcher Gruppe sie beitreten wollen; ● Wenn Sie Teilnehmer*innen haben, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, bereiten Sie eine Galerie auf der für sie zugänglichen Ebene vor und richten Sie sie ein; 	<p><i>Soziale Medien und psychische Gesundheit</i></p>

³ Brian, P. (2019): Take a Stand: Gauguin, wo Schüler zu kontroversen Themen stehen. <https://civiceducator.org/take-a-stand-method-controversial-issues/>

		<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Sie Teilnehmer*innen mit einer Sehbehinderungen haben, weisen Sie ihnen eine andere Person zu oder sorgen Sie für einen Assistenz, die durch die Galerie führt und sicherstellt, dass die präsentierten Inhalte verstanden werden. 	
Spielbasiertes Lernen	<p>Spielbasiertes Lernen ist eine aktive Lerntechnik, bei der Spiele eingesetzt werden, um das Lernen der Teilnehmer*innen zu fördern. In diesem Fall erfolgt das Lernen durch Videospiele, die das kritische Denken und die Problemlösungsfähigkeiten fördern. Spielbasiertes Lernen kann durch digitale oder nicht-digitale Spiele und Simulationen erreicht werden, die es den Teilnehmer*innen ermöglicht, das Lernen aus erster Hand zu erleben.⁴</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Videospiele können Epilepsieanfälle auslösen. Berücksichtigen Sie die Vielfalt an Spielen (Videospiele, Brettspiele, Abenteuerspiele) passend zu Ihrer Zielgruppe und dem Lernergebnis; • Stellen Sie sicher, dass das Ziel des Spiels klar ist und welche Belohnung möglicherweise am Ende steht. • Verwenden Sie außerdem verschiedene Visualisierungsstrategien (Text auf einem Bildschirm, eine Figur, die mit dem Spieler spricht, usw.). 	<i>Förderung der aktiven Beteiligung durch Videospiele</i>
Methoden zur Selbst-reflexion	<p>Selbstreflexion oder Introspektion bedeutet Selbstbeobachtung und Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Wünsche und Gefühle. Es handelt sich um einen bewussten mentalen Prozess, der sich auf das Nachdenken und die Erforschung der eigenen Gedanken, Gefühle und Ideen stützt. Sie steht im Gegensatz zur Extrospektion, der Beobachtung von Dingen außerhalb des eigenen Ichs. Indem sie über [eine] rätselhafte Erfahrung nachdenken, integrieren die Lernenden ihre neuen Erfahrungen mit ihrem Vorwissen über die Welt, oder sie setzen sich Ziele für das, was sie lernen müssen, um aus dem, was sie beobachten, einen Sinn zu machen.⁵</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Richten Sie eine Ecke für die Teilnehmer*innen ein, in der sie eine 5-minütige Pause einlegen können, falls sie überfordert sind; • Betonen Sie deutlich, dass es keine "falschen Antworten" gibt. 	<i>Bewältigung von Ängsten beim Sprechen in der Öffentlichkeit - Selbstreflexion und Austausch.</i>

⁴ Tamosevicius, R. (2022, November 21). *Warum ist Game-Based Learning wichtig?* eLearning Industry. <https://elearningindustry.com/why-is-game-based-learning-important/>.

⁵ Brownhill, S. (2021, Oktober 1). *Selbstreflexion: das Was, das Warum und das Wie*. The Research Centre for Teaching, Learning and Curriculum (TLC). <https://ctlc.blogs.bristol.ac.uk/2021/10/01/self-reflection-the-what-the-why-and-the-how-by-simon-brownhill/>.

Gläser-Zikuda, M. (2012). *Selbstreflexive Methoden der Lernforschung*. In *Springer eBooks* (S. 3011-3015). https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_821.

Geführte Traumreise	<p>Guided Imagery ist eine Methode zur Stressbewältigung. Es handelt sich dabei um eine Entspannungstechnik, bei der positive, friedliche Szenarien wie ein schöner Strand oder auch eine friedliche Wiese visualisiert werden. Diese Technik ist auch bekannt als Imagination oder geführte Meditation. Forschungsergebnissen zufolge kann die geführte Traumreise dabei helfen, Stress und Ängste abzubauen, die Entspannung zu fördern und verschiedene stressbedingte Symptome zu lindern.⁶</p> <p>Hinweis: Die geführte Imagination ist keine pädagogische Methode im eigentlichen Sinne, sondern eine Methode, die aus dem medizinischen und psychologischen Bereich übernommen und an die Bedürfnisse unseres Themas angepasst wurde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Bitten Sie die Teilnehmer*innen, den Raum, in dem Sie arbeiten, und die Materialien, die Sie für die Arbeit zur Verfügung stellen, zu nutzen, wenn sie das Bedürfnis haben, sich zu bewegen oder mit den Materialien herumzuspielen. 	<i>Bewältigung der Angst vor öffentlichen Auftritten - Stressbewältigung vor der Rede.</i>
Rollenspiel	<p>Rollenspiele sind eine Methode, die es ermöglichen, realistische Situationen zu erforschen, indem wir mit anderen Menschen auf kontrollierte Weise interagieren, um Erfahrungen zu sammeln und verschiedene Strategien in einem unterstützten Umfeld zu erproben. Den Teilnehmer*innen werden bestimmte Rollen zugewiesen, die sie in einem Gespräch oder einer anderen Interaktion spielen sollen; außerdem können sie spezifische Anweisungen erhalten, wie sie sich verhalten oder was sie sagen sollen. Nach dem Durchspielen des Szenarios findet eine Reflexion und Diskussion über die Interaktionen statt, die alternative Wege zum Umgang mit der Situation ermöglichen.⁷</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Richten Sie eine Ecke für die Teilnehmer*innen ein, in der sie eine 5-minütige Pause einlegen können, falls sie überfordert sind; ● Verwenden Sie Visualisierungen und andere Kanäle, um die verschiedenen Rollen zu erklären. 	<i>Simulation Sprache</i>

⁶ Nunez, K. (2020, September 10). *Die Vorteile von geführter Imagination und wie man sie anwendet*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/guided-imagery>).

⁷ Glover, I. (2014): *Role-play: Ein Ansatz zum Lehren und Lernen*. <https://blogs.shu.ac.uk/shutel/2014/07/04/role-play-an-approach-to-teaching-and-learning/>.

1. Brainstorming und Positionslinie - Soziale Medien und psychische Gesundheit

Thema:	Soziale Medien und psychische Gesundheit
Art der Methode:	Brainstorming, Positionslinie
Alter:	14+
Größe der Gruppe:	15-20
Anforderungen:	ausreichend Platz
Erforderliche Zeit:	90 Minuten
Überblick:	Auswirkungen der sozialen Medien auf die psychische Gesundheit
Ziele:	Förderung des Bewusstseins für psychische Gesundheit und der Widerstandsfähigkeit gegenüber dem Einfluss der sozialen Medien. Vermittlung von Strategien für ein positives psychisches Wohlbefinden im Internet.
Hinweise zur Inklusion:	Richten Sie eine Ecke für Teilnehmer*innen ein, die eine 5-minütige Pause einlegen wollen, falls sie überfordert sind.

Materialien:

- Flipchart und Haftnotizen für Brainstorming oder [Mentimeter-App](#)¹
- Laptop, Beamer und Internetanschluss
- Karten mit Fotos und Texten für den Gallery Walk
- Karte mit Aussagen für die Übung Positionslinie
- Karten mit ICH STIMME ZU, und ICH STIMME NICHT ZU

Vorbereitung:

Bereiten Sie die Galerie vor Beginn vor und richten Sie sie ein. Alle Materialien sollten fertig sein und an den vorgesehenen Ecken/ Orten angebracht werden. Wenn Sie ein Mentimeter verwenden, bereiten Sie eine Folie mit der Frage vor: "Drei Wörter, die Ihnen in den Sinn kommen, wenn Sie MENTALE GESUNDHEIT hören". Wenn Sie ein Flipchart und Haftnotizen verwenden, bereiten Sie ein Flipchart oder ein Whiteboard vor und schreiben Sie PSYCHISCHE GESUNDHEIT in die Mitte. Bereiten Sie genügend Klebezettel vor (3 pro Teilnehmer*in). Bereiten Sie 3-5 Aussagen über psychische Gesundheit und soziale Medien für die Positionslinien-Übung und zwei Schilder vor (ICH STIMME ZU, ICH STIMME NICHT ZU)

Durchführung:

Beginnen Sie den Workshop mit einem kurzen Energizer, um die Teilnehmer*innen auf das Kommende vorzubereiten. Wenn Sie hierzu Inspirationen brauchen, empfehlen wir Ihnen [diese Website](#), auf der Sie zahlreiche Energizer finden. Nach dem Energizer stellen Sie den Teilnehmer*innen die Brainstorming-Übung vor. Laden sie die Teilnehmenden dazu ein, an drei Wörter zu denken, die ihnen in den Sinn kommen, wenn sie MENTALE GESUNDHEIT

¹ Wir empfehlen die Verwendung der App, da Sie in der kostenlosen Version die Option "Wortwolke" für die Brainstorming-Übung nutzen können. Sie ist weniger zeitaufwändig, einfach zu bedienen und umweltfreundlich, da kein Papier oder Haftnotizen verwendet werden müssen. Achten Sie nur darauf, dass die Teilnehmer über ein Telefon und eine gute Internetverbindung verfügen.

hören. Nachdem die Teilnehmer*innen fertig sind, diskutieren Sie kurz ihre Beiträge, stellen Sie eine Verbindung zwischen psychischer Gesundheit und sozialen Medien her und erklären Sie ihnen, dass wir diese Verbindung im nächsten Teil des Workshops vertieft diskutieren können. (15 Minuten)

Bitten Sie die Teilnehmer*innen aufzustehen und erklären Sie, dass Sie die Übung Positionslinie durchführen wollen. Stellen Sie ihnen die Regeln vor und sagen Sie ihnen, dass es eine Linie quer durch den Raum geben wird; an einem Ende der Linie befindet sich ein Schild mit der Aufschrift ICH STIMME ZU, am anderen Ende ein Schild mit der Aufschrift ICH STIMME NICHT ZU. Erklären Sie den Teilnehmenden, dass Sie ihnen fünf Aussagen vorlesen werden, eine nach der anderen. Im Anschluss sollen sie sich entsprechend ihrer Meinung aufstellen. Sie können der Aussage zustimmen oder sie ablehnen oder sich irgendwo auf dem Kontinuum dazwischen positionieren; die Teilnehmer*innen können sich positionieren, wo immer sie wollen. Nach jeder Aussage bitten Sie einige Teilnehmer*innen, ihre Position zu kommentieren, d. h. zu erläutern, warum sie sich so positioniert haben. Nachdem Sie alle Aussagen vorgelesen und die Erläuterungen der Teilnehmer*innen gehört haben, schließen Sie die Übung ab, indem Sie die Beiträge reflektieren und diese mit dem dritten Teil des Workshops verbinden. (25 Minuten)

Im dritten und dem letzten Teil des Workshops werden die Teilnehmer*innen dazu aufgefordert, aufzustehen und in Gruppen durch den Raum zu gehen. Dabei gehen sie durch den Raum und besuchen verschiedene Ecken des Raumes mit bereits vorbereiteten Inhalten. Dieser Teil der Übung wird mit der Methode des **Galeriegangs** durchgeführt. Eines der Exponate enthält Bilder, Infografiken und Texte zum Thema, wie sich soziale Medien auf unsere psychische Gesundheit auswirken (positiv und negativ). Die zweite Ausstellung wird zwei verschiedene Fallstudien über den Zusammenhang zwischen sozialen Medien und psychischer Gesundheit darstellen (Cybermobbing und unrealistische Normen und Erwartungen). Der dritte Teil des Galleriegangs enthält Tipps und Tricks für einen vernünftigen Umgang mit sozialen Medien und zur Verbesserung unserer psychischen Gesundheit. Die Teilnehmer*innen bleiben jeweils 10 Minuten bei einem Exponat und wechseln dann zum nächsten Teil der Ausstellung. Nachdem die Teilnehmer*innen den Rundgang beendet haben, setzen sie sich im Kreis zusammen und reflektieren, was sie gesehen und gelesen haben. Die workshopleitende Person schließt die Diskussion ab, indem sie die Beiträge der Teilnehmer*innen kurz zusammenfasst und die allgemeinen positiven und negativen Auswirkungen sozialer Medien und der Digitalisierung hervorhebt. Daran lässt sich unter anderem der Hinweis anschließen, dass wir dank der Technologie und der Digitalisierung unser Brainstorming per Mentimeter durchführen können, was einfacher, lustiger und umweltfreundlicher ist als Flipcharts und Haftnotizen. (50 Minuten)

Aussagen für die Positionslinie

1. Sozialen Medien (wie z.B. Instagram) vermitteln völlig unerreichbare und unrealistische Standards und Erwartungen;
2. Unsere psychische Gesundheit wird vor allem durch soziale Medien beeinträchtigt;
3. Die sozialen Medien haben die Art und Weise, wie wir kommunizieren, negativ verändert, d. h. unsere Beziehungen leiden darunter, dass wir vergessen haben, wie man von Angesicht zu Angesicht auf gesunde Weise kommuniziert;

4. Soziale Medien fördern narzisstisches Verhalten und machen uns weniger sensibel für andere und deren Gefühle;
5. Die Lösung zur Erhaltung unserer geistigen Gesundheit wäre, die Nutzung sozialer Medien einzustellen und unsere Zeit im Internet und auf dem Handy zu begrenzen.

2. Gallery Walk: Soziale Medien und psychische Gesundheit

Thema:	Soziale Medien und psychische Gesundheit
Art der Methode:	Galeriegang
Alter:	14 +
Größe der Gruppe:	15-20
Anforderungen:	ausreichend Platz
Erforderliche Zeit:	90 Minuten
Überblick:	Auswirkungen der sozialen Medien auf die psychische Gesundheit
Ziele:	Förderung des Bewusstseins für psychische Gesundheit und der Widerstandsfähigkeit gegenüber dem Einfluss der sozialen Medien. Vermittlung von Strategien für ein positives psychisches Wohlbefinden im Internet.
Hinweise zur inklusiven Durchführung:	Wenn Sie Teilnehmer*innen haben, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, bereiten Sie eine Galerie auf der Ebene vor, die für sie zugänglich ist.

GALERIEGANG

Schaubild 1 - Wie soziale Medien unsere psychische Gesundheit beeinflussen

Soziale Medien haben einen verstärkenden Charakter. Sie aktivieren das Belohnungszentrum des Gehirns, indem sie Dopamin freisetzen, eine "Wohlfühlchemikalie", die mit angenehmen Aktivitäten wie Essen und sozialer Interaktion verbunden ist. Die Plattformen sind so konzipiert, dass sie süchtig machen und mit Angstzuständen, Depressionen und sogar körperlichen Beschwerden in Verbindung gebracht werden.

Wenn Menschen die sozialen Aktivitäten anderer bewerten, neigen sie dazu, Vergleiche anzustellen, z. B. "Habe ich so viele Likes wie jemand anderes bekommen?" oder "Warum hat diese Person meinen Beitrag

nicht geliked, aber diese andere Person schon?" Menschen können im Internet nach Bestätigung suchen, die als Ersatz dient für bedeutungsvolle Beziehungen, die sie im realen Leben vielleicht nicht knüpfen.

Zu den Anzeichen dafür, dass sich soziale Medien negativ auf die psychische Gesundheit auswirken können, gehören:

- **Mehr Zeit in den sozialen Medien verbringen als mit echten Freund*innen** - Die Nutzung sozialer Medien ist zu einem Ersatz geworden für einen Großteil der sozialen Interaktion im Offline-Bereich;
- **Menschen vergleichen sich in den sozialen Medien ungünstig mit anderen** - Sie haben ein geringes Selbstwertgefühl oder ein negatives Körperbild. Vielleicht haben Sie sogar ein gestörtes Essverhalten;
- **Cybermobbing** - Oder sie machen sich Sorgen, dass Sie keine Kontrolle über die Dinge haben, die andere über Sie veröffentlichen;
- **Ablenkung in der Schule oder bei der Arbeit** - Sie fühlen sich unter Druck gesetzt, regelmäßig Inhalte über sich selbst zu posten, Kommentare oder Likes auf Ihre Beiträge zu erhalten;
- **Keine Zeit für Selbstreflexion** - Jede freie Minute wird durch die Beschäftigung mit den sozialen Medien ausgefüllt, so dass wenig oder gar keine Zeit bleibt, über das eigene Leben nachzudenken;
- **Sie lassen sich auf riskantes Verhalten ein**, um Likes, Shares oder positive Reaktionen in sozialen Medien zu erhalten. Sie spielen gefährliche Streiche, veröffentlichen peinliches Material oder mobben andere im Internet;
- **Schlafprobleme** - Das Licht von Telefonen und anderen Geräten kann den Schlaf stören, was wiederum schwerwiegende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben kann;
- **Verschlimmerung von Angst- oder Depressionssymptomen** - Anstatt negative Gefühle zu lindern und die Stimmung zu verbessern, fühlen sich die betroffenen Menschen nach der Nutzung sozialer Medien ängstlicher, deprimierter oder einsamer.

Es ist jedoch wichtig, anzuerkennen, dass soziale Medien auch eine Kraft für das Gute sein können. Sie können ein Instrument zum Aufbau und zur Pflege von Beziehungen, zur Förderung von Anliegen und zur Schaffung sinnvoller Verbindungen mit anderen sein. Es geht darum, das richtige Gleichgewicht zu finden und soziale Medien auf eine gesunde Art und Weise zu nutzen, die die psychische Gesundheit unterstützt.

Quellen:

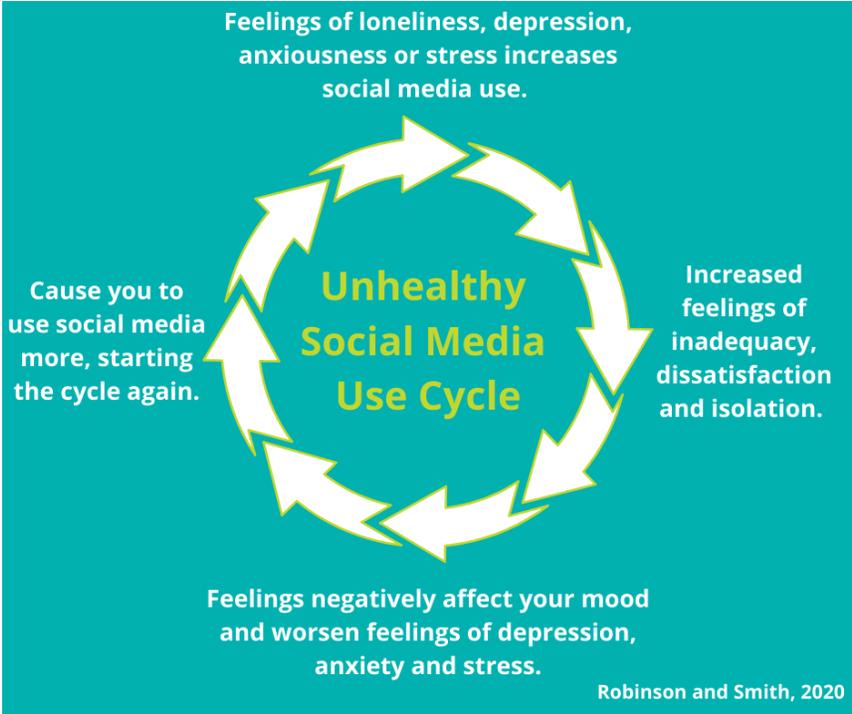
1. *So wirken sich soziale Medien auf Ihre psychische Gesundheit aus.* (2023, Januar 18). McLean Hospital. <https://www.mcleanhospital.org/essential/it-or-not-social-medias-affecting-your-mental-health>
2. Ortiz, G. (2023, April 1). *Die dunkle Seite der sozialen Medien: Unrealistische Erwartungen und ihre Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.* Medium. <https://medium.com/@Georgeo90/die-dunkle-Seite-der-sozialen-Medien-unreale-Erwartungen-und-ihre-Auswirkungen-auf-psychische-Gesundheit-4ff44cb37e8b>
3. Robinson, L. (2020, Januar 16). *Soziale Medien und psychische Gesundheit.* HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm>

SOCIAL MEDIA AND MENTAL HEALTH

The infographic features a central illustration of a person in a yellow hoodie looking at a smartphone. Surrounding them are various icons representing social media and mental health concepts. The content is organized into two main sections:

- Signs it's Affecting your Mental Health** (indicated by a red warning icon):
 - Distracted during work/school (with a person thinking icon)
 - Comparing yourself to others (with a person and speech bubble icon)
 - Doing things just for likes (with a thumbs up icon)
- How to Modify your Use** (indicated by a green settings icon):
 - Remove addictive apps (with a trash can icon)
 - Prioritise other activities (with a task list icon)
 - Turn off notifications (with a notification bell icon)

Quelle: Soziale Medien und psychische Gesundheit. (n.d.). Priory.
<https://www.priorygroup.com/mental-health/social-media-and-mental-health>



Quelle: Soziale Medien und psychische Gesundheit. (2021, 9. März). CMHA York Region & South Simcoe. <https://cmha-yr.on.ca/practicing-safe-social-social-media-and-your-mental-health/>

Schaubild 2 - Fallstudien - Soziale Medien und psychische Gesundheit

1. Angst und Imposter-Syndrom (unrealistische Normen und Erwartungen)

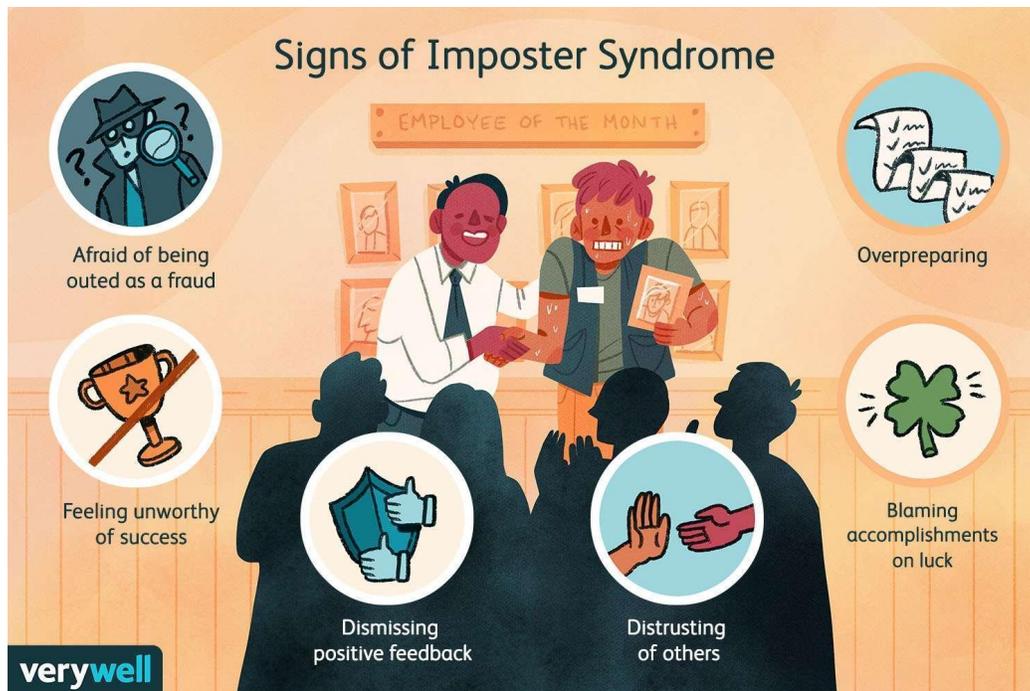
Als Michelle anfangs wegen ihrer Angstzustände behandelt wurde, fragte ihr Therapeut sie, ob sie in den sozialen Medien aktiv sei, was sie bejahte. "Es stellte sich heraus, dass ein Großteil meiner Ängste und meines Hochstaplersyndroms schlimmer wird, wenn ich online bin."

Eine Person leidet unter dem Hochstaplersyndrom, wenn sie chronische Selbstzweifel verspürt und das Gefühl hat, in Bezug auf Erfolg und Intellekt als "Betrüger*in" entlarvt zu werden. "Ob es nun ein schöner Urlaub oder ein Blumenstrauß von jemandem ist, meine Gedanken wandelten sich von 'Warum nicht ich?' zu 'Ich verdiene diese Dinge nicht, und ich weiß nicht, warum', und ich fühlte mich schrecklich."

Sie und ihr Therapeut beschlossen, Grundregeln aufzustellen. "Wenn ich weiterhin soziale Medien nutzen wollte, musste ich lernen, was meine Ängste auslöst und wie ich mich bei der Nutzung verschiedener Plattformen fühle", sagt Michelle. Das Ergebnis war, dass sie Snapchat für immer löschte, und nach fünf Jahren vermisst sie es immer noch nicht. Allerdings ist sie noch auf mehreren anderen Plattformen aktiv. "Ich würde gerne sagen, dass meine Nutzung völlig gesund ist, aber ich stelle fest, dass ich mich immer noch mit anderen vergleiche", sagt Michelle.

"Jetzt kann ich erkennen, was meinem psychischen Wohlbefinden hilft oder schadet. Mein Therapeut und ich haben vereinbart, dass ich meine App-Nutzung auf allen Plattformen auf zwei Stunden pro Tag beschränken werde. Jetzt weiß ich, wann es an der Zeit ist, mich abzumelden und mich um mich selbst zu kümmern."

(Quelle: *Wie soziale Medien Ihre psychische Gesundheit beeinflussen.* (2023, Januar 18). McLean Hospital. <https://www.mcleanhospital.org/essential/it-or-not-social-medias-affecting-your-mental-health>)



Quelle: Green, D. (2022, September 14). Ist es an der Zeit, das Imposter-Syndrom zu akzeptieren? Von der Armut zur Macht. <https://frompoverty.oxfam.org.uk/is-it-time-to-embrace-your-imposter->

2. Cybermobbing

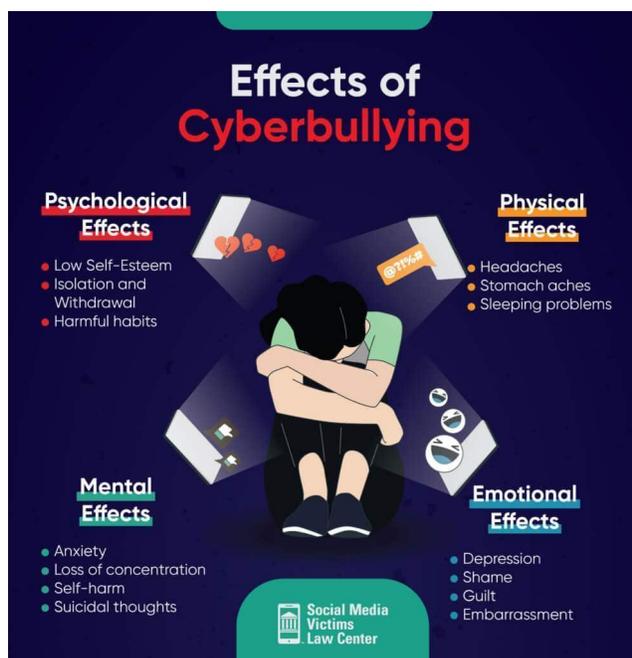
Die 16-jährige Highschool-Schülerin Emily war eine begeisterte Nutzerin sozialer Medien. Sie genoss es, mit Freunden in Kontakt zu treten und ihr Leben online zu teilen. Die Dinge nahmen jedoch eine drastische Wendung, als sie zum Opfer von Cybermobbing wurde. Es begann harmlos mit ein paar verletzenden Kommentaren unter ihren Beiträgen, eskalierte aber bald zu unerbittlicher Belästigung, öffentlicher Beschämung und der Verbreitung bössartiger Gerüchte.

Als das Cybermobbing zunahm, erlebte Emily eine Reihe negativer Emotionen, darunter Traurigkeit, Angst und Wut. Die ständige Flut verletzender Nachrichten untergrub ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstachtung. Sie fühlte sich ausgegrenzt und gedemütigt und zog sich von ihren Freund*innen zurück, da sie weiteren Spott fürchtete.

Die Online-Welt, die einst ihre Zuflucht war, wurde zu einer Quelle der Isolation. Sie entwickelte Symptome einer Depression, wie anhaltende Traurigkeit, Verlust des Interesses an Aktivitäten und Veränderungen des Appetits und der Schlafgewohnheiten; der ständige Stress und die emotionale Unruhe, die durch Cybermobbing verursacht wurden, beeinträchtigten Emilys schulische Leistungen. Konzentrationsschwierigkeiten, nachlassende Motivation und Fehlzeiten führten zu einer Verschlechterung ihrer Noten und ihrer allgemeinen schulischen Leistungen.

Schulen, Eltern und Online-Plattformen sollten über den verantwortungsvollen Umgang mit dem Internet aufklären und eine Kultur der digitalen Empathie und des Respekts fördern. Freund*innen, Familienangehörige und Schulberater*innen können emotionale Unterstützung bieten und den Opfern helfen, angemessene Interventionen und professionelle Hilfe zu suchen. Die Einführung strengerer Richtlinien, schneller Meldemechanismen und wirksamer Moderation kann dazu beitragen, Cybermobbing einzudämmen und die Nutzer*innen von Social Media Kanälen vor Schaden zu bewahren.

(Quelle: Expose, K. (2023, August 16). Die dunkle Seite der sozialen Medien: Eine Fallstudie über Cybermobbing und seine Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Medium. <https://medium.com/@KnowExpose/the-dark-side-of-social-media-a-case-study-on-cyberbullying-and-its-impact-on-mental-health-120fa8804b4>)



Quelle: Auswirkungen von Cybermobbing. (2023, September 18). Social Media Victims Law Center. <https://socialmediavictims.org/cyberbullying/effects/>

Anhang 3 - Tipps und Tricks für die sinnvolle Nutzung sozialer Medien

1. DIE ONLINE-ZEIT VERKÜRZEN

- Verwenden Sie eine App, um zu verfolgen, wie viel Zeit Sie täglich mit sozialen Medien verbringen;
- Schalten Sie Ihr Handy zu bestimmten Zeiten des Tages aus, z. B. beim Autofahren oder beim Abendessen;
- Nehmen Sie Ihr Telefon oder Tablet nicht mit ins Bett. Schalten Sie die Geräte aus und lassen Sie sie in einem anderen Raum;

- Deaktivieren Sie Benachrichtigungen über soziale Medien. Es ist schwer, dem ständigen Brummen Ihres Telefons zu widerstehen;
- Versuchen Sie, Social-Media-Apps von Ihrem Telefon zu entfernen, damit Sie sie nur von Ihrem Computer aus überprüfen können;

2. IHREN FOKUS ÄNDERN

- Laden Sie stattdessen Freund*innen auf einen Kaffee ein, gehen Sie spazieren, ins Fitnessstudio oder widmen Sie sich einem neuen Hobby;
- Seien Sie kein passiver Scroller, sondern ein*e aktive*r Teilnehmer*in. So können Sie sich besser mit anderen austauschen;
- Bekämpfen Sie die Symptome von FOMO (Fear of missing out = Angst, etwas zu verpassen), indem Sie sich auf das konzentrieren, was Sie haben, und nicht auf das, was Ihnen fehlt. Listen Sie alle positiven Aspekte Ihres Lebens auf und lesen Sie sie, wenn Sie das Gefühl haben, etwas Besseres zu verpassen.

3. MEHR ZEIT MIT OFFLINE-FREUNDEN VERBRINGEN

- Nehmen Sie sich jede Woche Zeit, um offline mit Freund*innen und Familie zu kommunizieren;
- Wenn Sie persönliche Freundschaften vernachlässigt haben, wenden Sie sich an einen alten Freund oder alte Freundin (oder einen Online-Freund oder eine Online-Freundin) und verabreden Sie sich;
- Treten Sie einem Verein bei. Suchen Sie sich ein Hobby, eine kreative Tätigkeit oder eine Fitnessaktivität, die Ihnen Spaß macht;
- Lassen Sie sich durch soziale Unbeholfenheit nicht aufhalten. Auch wenn Sie schüchtern sind, gibt es bewährte Techniken, um Ihre Unsicherheit zu überwinden und Freundschaften zu schließen;
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie niemanden haben, mit dem Sie Zeit verbringen können, wenden Sie sich an Bekannte;
- Interaktion mit Fremden. Schauen Sie von Ihrem Bildschirm auf und unterhalten Sie sich mit Menschen, denen Sie in öffentlichen Verkehrsmitteln, im Café usw. begegnen;

4. DANKBARKEIT AUSDRÜCKEN

- Nehmen Sie sich Zeit zum Nachdenken. Versuchen Sie, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen oder eine Dankbarkeits-App zu nutzen. Halten Sie all die schönen Erinnerungen und positiven Dinge in Ihrem Leben fest;
- Üben Sie Achtsamkeit. Indem Sie Achtsamkeit üben, können Sie lernen, mehr im gegenwärtigen Moment zu leben, die Auswirkungen von FOMO zu verringern und Ihr allgemeines psychisches Wohlbefinden zu verbessern;
- Ehrenamtlich tätig sein. Genauso wie es dem Menschen angeboren ist, soziale Kontakte zu suchen, ist es ihm auch angeboren, anderen zu helfen. Wenn Sie anderen helfen, fühlen Sie sich glücklicher und dankbarer.

(Quelle: Robinson, L. (2020, Januar 16). Soziale Medien und psychische Gesundheit. HelpGuide.org.
<https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm>)

3. Fühle den Regen - Sammel den Regen - Lass es regnen Aufwärm-/ Entspannungs-Aktivitäten

Thema:	Bewältigung von Angstzuständen
Art der Methode:	warm-Up / Abschlussaktivität
Alter:	ab 16 Jahren
Größe der Gruppe:	8-16
Voraussetzungen:	keine
Erforderliche Zeit:	40 Minuten
Überblick:	Aufwärmen oder Runterkommen für junge Erwachsene
Ziele:	Angstbewältigung und Neuausrichtung auf das Positive und Greifbare durch Konzentration und Erdung
Hinweise zur Inklusion:	Obwohl es sich um eine ruhige und reflektierende Aktivität handelt, kann es für einige Teilnehmer*innen zur Herausforderung werden, still zu sein. Bitten Sie die Teilnehmer*innen, den Raum, in dem Sie arbeiten, und die Materialien, die Sie für die Arbeit zur Verfügung stellen, zu nutzen, wenn sie das Bedürfnis haben, sich zu bewegen oder mit den Materialien herumzuspielen.

Materialien:

- Ein leeres Glas für jede*n Teilnehmer*in, Schalen mit Wasser zum Teilen, Strohhalme und/oder Löffel.

Vorbereitung:

- Versuchen Sie als Moderator*in, Ihre Gruppe besser kennenzulernen, bevor Sie diese Übung durchführen. Auf diese Weise können Sie die Aussagen, die wir für die Neuausrichtung vorschlagen, anpassen. Da jede der Aussagen dazu einlädt, einen der Sinne zu aktivieren, sollten Sie die Vielfalt der Gruppe in dieser Hinsicht berücksichtigen. Erwägen Sie, die Aussagen schriftlich vorzubereiten.
- Machen Sie sich Gedanken darüber, welcher Raum für Ihre Gruppe am besten geeignet wäre.
- Machen Sie sich mit dem Konzept des *Patronus* aus den Harry Potter-Büchern vertraut. Wir empfehlen, das in den Quellen angegebene Kapitel zu lesen.
- Machen Sie sich mit der in Schritt 3 angebotenen Kurzgeschichte vertraut. Bereiten Sie sich darauf vor, in die Rolle des Erzählers oder der Erzählerin zu schlüpfen. Vielleicht möchten Sie die Geschichte vorlesen. Überlegen Sie, ob Sie die Kurzgeschichte auch schriftlich für Ihre Teilnehmer vorbereiten wollen.

Umsetzung:

Schritt 1: Fühle den Regen - Aufwärmen / Herunterfahren (5 Minuten)

Bei der Bewältigung von Ängsten wird empfohlen, die Gedanken auf die Dinge um uns herum zu richten. Meistens ist es der eigene Körper. Mit dieser Aufwärmübung wollen wir einige unserer Sinne gleichzeitig aktivieren, indem wir mit unserem Körper arbeiten. Sagen Sie Ihren Teilnehmer*innen im Vorfeld, dass die Übung "Spüre den Regen mit allen Sinnen" heißt.

Es könnte hilfreich sein, sich vorzustellen, was jede der Bewegungen zu imitieren versucht, und einige können vielleicht sogar den Regen vor ihrem geistigen Auge riechen.

1. Die Teilnehmer*innen stehen oder sitzen in einem Kreis.
2. Sie als Moderatorin oder Moderator sind Teil des Kreises. Sie führen Bewegungen ein, und die Teilnehmer*innen sind dazu eingeladen, sich Ihnen im Uhrzeigersinn anzuschließen. Jede Bewegung soll so lange ausgeführt werden, bis die nächste kommt. Dies sind die Bewegungen:
 - a. Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander
 - b. Schnippen Sie mit den Fingern, mit beiden Händen gleichzeitig oder in Ihrem eigenen Rhythmus
 - c. Klatschen Sie mit den Handflächen gegen Ihre Knie
 - d. Stampfen Sie mit beiden Füßen auf den Boden
 - e. Wiederholen Sie die Übung in umgekehrter Reihenfolge: Mit den Handflächen gegen die Knie klatschen
 - f. Schnippen mit den Fingern
 - g. Aneinanderreiben der Handflächen
3. Bedanken Sie sich bei allen für die Teilnahme und laden Sie sie zum nächsten Schritt ein.

Schritt 2: Etwas Regen - Erdung (25 Minuten)

Wie im Titel angedeutet, zielt diese Abfolge kleiner Übungen auf die Bewältigung von Ängsten ab, die bei jungen Erwachsenen vorhanden sein können. Das Ziel ist es, die Gedanken auf das Positive zu lenken und das Gefühl zu vermitteln, dass in der momentanen Lebenssituation alles erreichbar ist.

Jede*r Teilnehmer*in erhält ein durchsichtiges Glas, einen Strohhalm, einen Löffel und eine Schale mit Wasser. Je nach räumlichen Gegebenheiten können die Wasserschüsseln auch auf mehrere Teilnehmer*innen aufgeteilt werden.

Sie als workshopleitende Person werden eine Erklärung nach der anderen einleiten. Bereiten Sie dabei die Aussagen in schriftlicher Form vor und lesen Sie diese laut vor. Geben Sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern genügend Zeit, um selbst über die Aussage nachzudenken. Wenn sie eine Aussage finden, die mit ihrer eigenen Situation übereinstimmt, fällt ein Regentropfen (aus der Schale mit Wasser) in ihr Glas, d.h. sie nehmen einen Strohhalm, einen Löffel oder sogar einen Finger und geben einen Tropfen in ihr Glas. Erklären Sie Ihren Teilnehmer*innen im Voraus, dass die Aktivität "Sammel den Regen" heißt. Es könnte hilfreich sein, sich vorzustellen, wie gut Regen für das Wachstum von Dingen und Lebewesen ist.

Hier ein Vorschlag an Aussagen, die Sie individuell an die Gruppe anpassen können:

Ich nehme mindestens eine Sache um mich herum mit meinen Augen wahr.

Ich zähle.

Ich nehme mindestens eine Sache um mich herum mit meinen Händen wahr.

Ich berühre meine Umgebung.

Ich nehme ein Geräusch um mich herum mit meinen Ohren oder meinem Körper wahr.

Ich gebe einem Geräusch einen Namen.

Ich benutze meine Nase. Zum Riechen oder zum Atmen oder für beides.

Ich rümpfe die Nase.

Ich benutze meinen Mund, meine Zunge, meine Zähne. Zum Schmecken oder um Geräusche zu machen.

Ich atme durch meine Nase ein.

Ich zähle rückwärts.

Ich atme durch meinen Mund aus.

Ich lache innerlich oder äußerlich über mich selbst.

Ich bewege meinen Kopf und andere Teile meines Körpers.

Ich bin mir meiner Umgebung bewusst.

Ich bin mir meiner selbst in meiner Umgebung bewusst.

Ich bin mir meiner selbst in mir selbst bewusst.

Ich gebe mir selbst einen kraftvollen Namen.

Ich fühle mich selbst.

Ich bin hier.

Das bin ich.

Wie bereits erwähnt, sollten Sie Ihre Gruppe kennenlernen, bevor Sie diese Übung umsetzen. Auf diese Weise können Sie die Aussagen, die wir für die Neuausrichtung vorschlagen, anpassen. Da jede der Aussagen dazu einlädt, einen der Sinne zu aktivieren, sollten Sie die Vielfalt der Gruppe in dieser Hinsicht berücksichtigen. Das Ziel ist jedoch nicht unbedingt, dass sich jeder Teilnehmer oder jede Teilnehmerin mit jeder Aussage im Einklang fühlt, sondern dass die Aussagen mehr Sinne dazu einladen, sich mit ihnen im Einklang zu fühlen.

Nachdem Sie alle gewünschten Aussagen vorgelesen und gut lesbar hingelegt haben, bitten Sie die Teilnehmer*innen, sich ihre Gläser mit Regen anzusehen.

Schritt 3: Lass es regnen - Fokus (10 Minuten)

Fragen Sie Ihre Teilnehmer*innen, ob sie wissen, wie viele Regentropfen sie in ihren Gläsern haben könnten. Ist es die gleiche Menge, die sie im vorherigen Schritt im Glas hatten? Sind es mehr? Ist es weniger? Ist das überhaupt von Bedeutung? Fordern Sie Ihre Teilnehmer*innen auf, sich vorzustellen, wie viele Regentropfen sie selbst in ihrem Glas haben könnten.

Erzählen Sie ihnen nun diese Geschichte.

Vielleicht glauben Sie nicht an Magie. Doch es gibt "eine Art positive Kraft, eine Projektion von Hoffnung, Glück" und Ihre Stärke. Es ist der Regen in Ihnen. Jeder einzelne Tropfen deines Regens lässt dich wachsen, sowohl wenn du es weißt als auch wenn du es nicht weißt, sowohl wenn du es spürst als auch wenn du es nicht spürst. Du kannst diese Kraft, diese Magie, aktivieren, indem du dich auf einen einzigen sehr starken, sehr wertvollen Regentropfen konzentrierst. Konzentrieren Sie sich so intensiv wie möglich auf die Kraft, die dieser Regentropfen in Ihnen entwickelt. Und, wie du vielleicht aus einem anderen Reich weißt, gibt es immer eine Beschwörungsformel, die dabei hilft. In unserem Fall lautet sie: *Habeo pluvia, habeo vires!* Ich habe den Regen, ich habe die Kraft. Damit sie richtig wirkt, muss man sie drei, fünf oder sieben Mal hintereinander sagen. Er wirkt am besten, wenn man ihn fest im Kopf hat.

Fordern Sie nun die Teilnehmer*innen auf, ihre eigene Regenkraft mit der oben genannten Beschwörungsformel zu erkennen. Sagen Sie ihnen nun, dass diese Aktivität "Lass

es regnen" heißt und dass es ein Angebot ist, das sie in Situationen nutzen können, in denen sie sich ängstlich fühlen: Zählen/ Anerkennen des Regens, den sie in sich haben, und ihn in die positive Kraft umwandeln lassen, die sie vielleicht brauchen, um sich wieder auf das Positive zu konzentrieren.

Beenden Sie die Runde, indem Sie alle auffordern, die Beschwörungsformel gemeinsam zu singen.

Quellen (angepasst):

- <https://www.sessionlab.com/methods/rain-icebreaker>
- <https://www.mondaycampaigns.org/destress-monday/unwind-monday-5-4-3-2-1-grounding-technique>
- J.K.Rowling: Harry Potter und der Gefangene von Askaban, Kapitel 12 - Der Patronus

4. Angst vor öffentlichen Auftritten bewältigen: Selbstreflexion

Thema:	Umgang mit Emotionen vor öffentlichen Reden
Art der Methode:	Selbstreflexive Übungen
Alter:	Ab 14 Jahren
Größe der Gruppe:	10 - 20 Teilnehmer*innen
Anforderungen:	ein ruhiger, gemütlicher Raum
Erforderliche Zeit:	1 Stunde
Überblick:	Einführung effektiver Stressbewältigungstechniken zur Bewältigung öffentlicher Auftritte
Ziele:	Persönliche Ängste im Zusammenhang mit öffentlichem Reden zu erkennen, Erlernen und Üben der Zwerchfellatmung zur Stressbewältigung
Hinweise zur Inklusion:	Sorgen Sie dafür, dass die Umgebung für alle Teilnehmer*innen, auch für Menschen mit neurologischen Fähigkeiten, einladend und zugänglich ist.

Materialien:

- Ruheraum mit bequemen Sitzgelegenheiten (Stühle oder Kissen)
- Schreib- und Zeichenmaterial (Papier, Stifte, Marker, Buntstifte)
- ein Gerät, das während der Entspannungsübungen leise Hintergrundmusik abspielt

Vorbereitung:

- Begrüßen Sie die Teilnehmer*innen und stellen Sie kurz das Thema und die Ziele der selbstreflexiven Übung vor.
- Legen Sie Grundregeln für Respekt, Vertraulichkeit und eine nicht wertende Teilnahme fest.
- Erklären Sie, wie wichtig aktives Zuhören und Einfühlungsvermögen in der Phase des Austauschs sind.

Umsetzung:

Teil 1: Selbstreflexion und Austausch (30 Minuten)

→ Übung zur Selbstreflexion (15 Minuten):

- ◆ Schalten Sie die Musik ein.
- ◆ Die Teilnehmer*innen werden dazu eingeladen, im Stillen darüber nachzudenken, was ihnen Angst macht.
- ◆ Sie können ihre Überlegungen entweder schreiben oder zeichnen.
- ◆ Sie können eine Liste erstellen, einen kurzen Absatz schreiben oder eine Zeichnung anfertigen, die ihre Ängste darstellt.
- ◆ Sie sind eingeladen, einen Weg zu finden, ihre Überlegungen mit anderen zu teilen.

Es ist wichtig zu betonen, dass es keine "falschen Antworten" gibt und dass die Übung ganz persönlich ist

→ Freiwilliger Austausch (15 Minuten):

- Nach dem ersten Teil lädt die workshopleitende Person die Teilnehmer*innen dazu ein, ihre Überlegungen auf die für sie angenehmste Art und Weise mitzuteilen (Theater, Erklärung, Poesie).
- Die workshopleitende Person leitet die Diskussion mit offenen Fragen, um das Verständnis für die gemeinsamen Erfahrungen zu vertiefen.

Beispielhafte Fragen:

- "Wie fühlst du dich, wenn du an diese angstauslösenden Situationen denkst?"
- "Gibt es bestimmte Emotionen oder körperliche Empfindungen, die du mit diesen Erlebnissen in Verbindung bringst?"
- "Kannst du uns etwas genauer über diese Situation erzählen? Was denkst du, was dieses Gefühle auslöst?"
- "Hast du bemerkt, dass es bestimmte Zeiten oder Umgebungen gibt, in denen diese Ängste eher auftreten?"
- "Hast du bestimmte Strategien oder Techniken gefunden, die dir dabei helfen, mit diesen Angstgefühlen umzugehen?"
- "Was denkst du, wie können andere dich in diesen Momenten unterstützen?"
- "Wenn du anderen zuhörst, gibt es dann Aspekte in deinem Erleben, die mit deinen eigenen Erfahrungen übereinstimmen?"
- "Wie fühlst du dich, wenn du von den Erfahrungen der anderen Teilnehmer*innen hörst?"

Teil 2: Stressbewältigung vor einer Rede (30 Minuten)

→ Diskussion über Stress und Entspannung (10 Minuten)

- ◆ Initiieren Sie ein Brainstorming über die Reaktionen des Körpers auf Stress und die Bedeutung der Entspannung.

→ Zwerchfellatmübung (20 Minuten)

- ◆ Spielen Sie leise, entspannende Musik, um das Erlebnis zu verstärken.
- ◆ Die Teilnehmer*innen können in bequemen Positionen sitzen oder liegen, und es ist wichtig, eine angenehme Umgebung mit entspannender Musik zu schaffen.
- ◆ Die workshopleitende Person erläutert, wie man die Zwerchfellatmung übt: Langsam durch die Nase einatmen, wodurch sich der Bauch wölbt, und dann langsam durch den Mund ausatmen.
- ◆ Die Teilnehmer*innen üben diese Technik, indem sie ihre Aufmerksamkeit auf die Bewegung ihres Zwerchfells richten.
- ◆ Die Teilnehmer*innen schließen ihre Augen und entspannen sich in einer bequemen Position.

- ◆ Die workshopleitende Person lädt die Teilnehmenden dazu ein, sich einen friedlichen und entspannenden Ort vorzustellen und die Klänge, Farben und Empfindungen dieses Ortes zu spüren.

Bewertung/Besprechung:

- Schließen Sie die Übung mit einer kurzen Gruppendiskussion ab und bitten Sie die Teilnehmer*innen, sich darüber auszutauschen, *wie sie die Übungen empfunden und welche Erkenntnisse sie gewonnen haben.*
- Ermutigen Sie die Teilnehmer*innen, darüber nachzudenken, wie sie das Gelernte in ihrem täglichen Leben und bei zukünftigen öffentlichen Auftritten anwenden können.

Simulation: Das Fischerspiel - Kleiner Fisch am großen Haken

Thema:	Ressourcen und Konflikte
Art der Methode:	Simulation
Alter:	ab 14 Jahren
Größe der Gruppe:	10 - 30 Personen
Anforderungen:	idealerweise zwei Workshopleitende
Erforderliche Zeit:	2 Stunden
Überblick:	Simulationsspiel über die Tragik der Allmende, genauer über Überfischung
Ziele:	Erläuterung und Diskussion über die Tragödie der Allmende am Beispiel der Überfischung
Anmerkungen zur inklusiven Durchführung:	Benennen Sie eine*n Expert*in, der*die die Berechnung über eine Excel-Tabelle durchführt; Durchführung der Simulation in einem großen Raum

Materialien:

- Pro Gruppe eine Spielbeschreibung, einfaltboot aus Papier (vorzugsweise in verschiedenen Farben für jedes Team) und 2 Arbeitsblätter mit einem Stift
- 3 Päckchen Snacks/ Süßigkeiten für den Gewinn und eine Schale
- 1 Beamer und 1 Computer/Laptop für die Bearbeitung der Excel-Tabelle und die Anpassung der Präsentation ([siehe zusätzliche Materialien](#))
 - 1 ausgedrucktes Schild "Fischereiamt" ([siehe Zusatzmaterial](#)) und Klebeband
 - 1 Taschenrechner
 - 1 Stoppuhr
 - 1 Spielanleitung

Vorbereitung:

- Die Gruppe wird in 5 Bootsbesetzungen aufgeteilt. Dementsprechend werden im Spielraum 5 Tischgruppen aufgestellt, auf denen jeweils ein gefaltetes Papierboot, eine Spielbeschreibung und ein Arbeitsblatt liegen.
- Für den Vertreter des Fischereiamtes (Moderator) gibt es einen weiteren Tisch, an dem das Schild "Fischereiamt" mit Klebeband befestigt ist. Auf diesem Tisch befindet sich der Computer/Laptop mit der Präsentation und der Excel-Tabelle sowie ein Taschenrechner, eine Stoppuhr und weitere 5 Tabellenblätter.
- Eine Schale (die das Meer repräsentiert) wird mit Snacks gefüllt und auf den Tisch des Fischereiamtes gestellt.

Umsetzung:

Runde 1

1. Die Teilnehmenden werden in 5 Bootsmannschaften eingeteilt. Die Gruppeneinteilung kann durch Zählen von 1 bis 5 oder durch eine andere Aufwärmübung erfolgen, bei der die Teilnehmenden in Teams eingeteilt werden.

2. Nun erklären die Moderator*innen in der Rolle von Fischereiamtsmitarbeiter*innen die Ausgangssituation, die Regeln und den weiteren Verlauf des Spiels. Die Moderator*innen lesen die Spielanleitung vor, während die Inhalte in der entsprechenden Reihenfolge via Präsentation visualisiert werden.
3. Die Teilnehmenden sollten anschließend die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen.
4. Die Bootsbesetzungen geben ihrem Boot einen Namen, bestimmen innerhalb von 3 Minuten die erste Fangquote und teilen diese dem Fischereiamt mit. Dabei verweisen die Moderator*innen erneut auf das Ziel: "Fangt so viele Fische wie möglich!"
5. Das Fischereiamt gibt die Fangquoten der Boote in die Excel-Tabelle ein. Die neue Gesamtmenge an Fisch sowie die neue Mindestfangquote werden automatisch ermittelt (orange markiert). Die Höchstmenge an Fisch im Meer beträgt 1 500 t, aber das spielt in aller Regel keine Rolle.
6. Die verbleibende Gesamtmenge an Fisch und die neue Mindestfangquote werden veröffentlicht. Es empfiehlt sich, das Beamerbild zu diesem Zweck "einzufrieren" oder zu "schwärzen", die Werte einzugeben und das Bild erneut zu aktualisieren.
7. Es wird auch jede Runde ermittelt, wer die höchste Quote abgegeben hat. Nur diese Bootsbesetzung bekommt nach Bekanntgabe der neuen Zahlen die Menge an Fisch, die in der Excel-Tabelle angegeben ist. Die Höhe der Fangquote bleibt geheim.
8. Eine neue Runde beginnt.
9. Je nach Spielverlauf können die Moderator*innen Ereignisse in das Spiel einfügen, um die Spieldauer zu verlängern oder zu verkürzen (Folien am Ende der PowerPoint-Datei entsprechend anpassen und verschieben).

Zum Beispiel:

1. Zuschuss aufgrund von Investitionen in Boot XY: 1 Jahr bis 25% für Boot XY
2. Sturmschäden am Boot: 1 Jahr Fangverbot für Boot XY
3. Strafe für Schäden durch Schleppnetze: Boot XY darf nur 25 t fangen
4. Piraterie: Boot XY muss eine Runde auf die Rettung warten
5. Zu viel Beifang: Alle Schiffe dürfen maximal 13 t fangen
6. Algenpest: Alle Boote fangen 2 % weniger als angegeben.

Die Spielleitung entscheidet je nach Fortschritt, nach wie vielen Runden sie aufhören will. Es dauert mehrere Runden, bis die Entwicklung der Fischbestände absehbar ist.

Das Spiel kann wie folgt ablaufen:

1. Der Fischbestand nimmt rapide ab, bis die Mindestfangmenge von 25 Tonnen nicht mehr gefangen werden kann, weil sie die Höchstquote von 15 % überschreiten würde. Die Bootsbesetzungen gehen in Konkurs.
2. In seltenen Fällen entwickelt die Gruppe eine Strategie, bei der der Fischbestand relativ stabil bleibt. In diesem Fall kann die Spielleitung das Spiel nach ein paar Runden beenden.

Runde 2

Wenn möglich, sollte das Spiel in einer zweiten Variante gespielt werden, die sich von Runde 1 nur dadurch unterscheidet, dass nun Kommunikation und Absprachen zwischen den Booten erlaubt sind. Falls gewünscht, können die angegebenen Fangquoten auch transparent gemacht werden.

Ende des Spiels

Die Mannschaften zerreißen gemeinsam das Papierboot auf ihrem Tisch, um die Rolle als Fischer*innen abzulegen. Wenn nötig, kann auch ein kurzer Energizer beim Herauslösen aus der Rolle helfen.

Bewertung:

Abschließend sollte eine ausführliche Spielauswertung im Stuhlkreis stattfinden. Dabei sollten die folgenden Fragen diskutiert werden:

Erste Stufe, basierend auf dem Spiel, z. B.:

- Was ist passiert? / Wie ist das Spiel gelaufen?
- Was war die erfolgreichste Strategie und wurden Fehler gemacht? Wenn ja, welche?
- Worauf habt ihr die Entscheidungen über die Fangquote gestützt?
 - o Erwartungen an das Verhalten anderer?
 - o Über die Menge an Fisch, die zum Überleben benötigt wird?
 - o Über die zu erzielenden Belohnungen?
 - o Zu den Erwartungen über die künftige Aktienentwicklung?
 - o Neue Gesetze und Naturkatastrophen?
- Hättet ihr zusammenarbeiten können?
- Was wäre langfristig sinnvoller und für alle sinnvoller, um "so viele Fische wie möglich" zu fangen?

Meta-Ebene:

- Welche Parallelen seht ihr zur Realität und welche Unterschiede, auch global gesehen? Hatten alle die gleichen Voraussetzungen?
- Auf welchen Ebenen muss eurer Meinung nach gehandelt werden? (Bürger*innen, Zivilgesellschaft (NGO), Staat/Politik, Wirtschaftsunternehmen).
Was wird bereits getan?

Anschließend kann das Thema anhand von Kurzberichten vertieft und die Tragödie der Allmende im Allgemeinen beleuchtet werden.

Quellen (angepasst):

- Ziefle, Wolfgang (1995): "Das Fischerspiel", in: Politik und Unterricht - Zeitschrift zur Gestaltung politischen Unterrichts 1/1995, S. 7-36.
- Ziefle, Wolfgang (2000): "Das Fischerspiel - Die Allmendeklemme. Ein Beitrag zur politischen Bildung und zur Werteerziehung", in: Breit, Gotthard & Schiele, Siegfried: Werte in der politischen Bildung.
- Tabellenkalkulation (und Erklärung) nach Vorlage von : Mühlhäusler, Claudius (1998).
- Erschienen bei Umwelt im Unterricht (www.umwelt-im-unterricht.de), Stand: 5/2017
Herausgeber: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (Creative Commons-Lizenz)

Grafische Vorschläge:

- Meeresatlas Heinrich-Böll-Stiftung:
https://www.boell.de/sites/default/files/web_170607_meeresatlas_vektor_v102_1.pdf?dimension1=ds_meeresatlas

6. Begrenzte Ressourcen: Bäumen fällen

Thema:	Ressourcen und Konflikte
Art der Methodik:	Übung
Alter:	ab 10 Jahren
Größe der Gruppe:	mindestens 4 Personen
Anforderungen:	keine
Erforderliche Zeit:	30min
Überblick:	Übung zum Umgang mit natürlichen Ressourcen
Ziele:	Sensibilisierung für die begrenzte Verfügbarkeit von erneuerbaren Ressourcen
Hinweise zur Inklusion	Die Übung kann in mehreren Kleingruppen durchgeführt werden; Objekte (Streichhölzer) sind handlich/haptisch; Visualisieren Sie die Ziele des Spiels (auf Flipchart, Tafel, in PowerPoint)

Materialien (pro Gruppe von 4 Personen)

- 2 Streichholzschachteln
- Stift
- Blatt
- Tabelle

Vorbereitung:

Die Teilnehmer*innen kommen in 4er-Gruppen zusammen und setzen sich an einen Tisch oder auf den Boden. Der Anfangsbestand von 12 Streichhölzern wird an die Gruppen verteilt. Außerdem erhält jede Gruppe einen Stift und Papier sowie 2 Schachteln Streichhölzer.

Umsetzung:

Die Spielregeln werden vorgestellt und es ist sinnvoll, sie zu visualisieren. Die Streichhölzer stellen Bäume in einem Wald dar. Während des Spiels ist das Sprechen nicht erlaubt.

Das Ziel des Spiels: Fälle so viele Bäume wie möglich, indem du ein Streichholz entfernen.

- Die ursprüngliche Anzahl der Bäume beträgt 12.
- Das Spiel wird über 5 Runden gespielt, wobei jede Runde ein Jahr darstellt.
- Die Person, deren Geburtstag der nächste ist, beginnt **jede** Runde. Die anderen folgen im Uhrzeigersinn.
- Jede Person muss pro Runde mindestens einen Baum fällen, d.h. ein Streichholz wegnehmen.
- Jede Person kann so viele Bäume fällen, wie sie will.
- Am Ende jeder Runde wird die Anzahl der im Wald verbliebenen Bäume verdoppelt.
- Der Wald hat maximal Platz für 20 Bäume.
- Sobald der Wald vollständig abgeholzt ist, endet das Spiel.
- Nach jeder Runde werden sowohl die Ernte als auch die verbleibenden Bäume vom Beobachter notiert (siehe Blatt Nr. 1).

Die Teilnehmer*innen sollten nun eine Person in der Kleingruppe als Beobachter*in auswählen, die anderen drei sind Spieler*innen und haben somit den Status von Waldhüter*innen. Alternativ können die Rollen auch nach dem Zufallsprinzip ausgewählt werden.

Das Spiel beginnt nach den Regeln, während die beobachtende Person notiert, wie viele Bäume die Teilnehmer*innen fällen. Die Trainer*innen achtet darauf, dass die Regeln eingehalten werden und forstet den Wald nach jeder Runde wieder auf.

Das Spiel wird maximal 5 Runden lang gespielt, wobei das Spiel für eine Gruppe früher endet, wenn es keine Bäume mehr im Wald gibt.

Nachdem alle Gruppen ihr Spiel beendet haben, werden die einzelnen Ergebnisse in der Großgruppe visualisiert. Die Anzahl der Personen, die 1-8, 9-12, 13-16 und 17-20 Bäume geerntet haben, wird auf einem Flipchart mit Hilfe einer Kreuzchenliste zusammengefasst, siehe hier:

Anzahl der gefällten Bäume

1-8	9-12	13-16	17-20
II	III

Danach folgt die zweite Runde, ohne dass diese Ergebnisse besonders berücksichtigt werden. Sie unterscheidet sich von der ersten Runde dadurch, dass die Spieler nun mit- statt gegeneinander spielen.

Ihr Ziel ist es nun, gemeinsam so viele Bäume wie möglich zu fällen und sie gemeinsam zu nutzen. In dieser Runde dürfen sich die Teilnehmer*innen auch auf eine Strategie einigen. Um diese Änderungen deutlich zu machen, sollte die workshopleitende Person die ersten beiden Regeln durchstreichen. Außerdem erhält jede Gruppe ein neues Blatt mit einer angepassten vorbereiteten Tabelle (siehe Blatt Nr. 2).

Am Ende des Spiels wird die Anzahl der von allen Teilnehmer*innen gefällten Bäume wieder eingesammelt (1 - 8, 9 -12, 13 -16 und 17 - 20 Bäume). Außerdem werden die Gruppen gebeten, zu berechnen, wie viele Bäume von jeder Gruppe in Runde 1 und Runde 2 des Spiels insgesamt gefällt wurden.

Anzahl der in Runde 2 gefällten Bäume

1-8	9-12	13-16	17-20
II	III

Die Ergebnisse der beiden Runden können nun verglichen und die individuellen Strategien der Personen und Gruppen diskutiert werden.

Bewertung:

Wenn alle Teilnehmer*innen zusammenkommen, können die folgenden Fragen in dieser Bewertungsphase diskutiert werden:

- Wie habt ihr euch in der ersten Runde gefühlt, wie in der zweiten?
- Welches Spiel hat die besseren Ergebnisse erzielt (individuell und in Bezug auf das Gruppenergebnis), und wie lässt sich dies erklären? (Hier ist es interessant zu wissen, ob die Gruppe am Ende alle Bäume gefällt hat oder nicht).
- Wie hat sich der ungleiche Zugang zu den Ressourcen (die Tatsache, dass immer dieselbe Person anfing) auf dich persönlich ausgewirkt? Wie hat sich das auf dein Spielverhalten ausgewirkt?
- Welche Erfahrungen aus dem Spiel lassen sich auf Situationen in deinem eigenen Leben übertragen?
- Wie lassen sich die Erfahrungen aus dem Spiel auf die Nutzung der natürlichen Ressourcen übertragen?
- Wo gibt es Situationen, in denen der Wettbewerb uns daran hindert, nachhaltig zu handeln? Was könnte man dagegen tun?

Quellen (angepasst):

"Das Streichholzspiel", nach einer Idee von FairBindung e.V. und Konzeptwerk Neue Ökonomie, [hier](#) online.

Materialien

Runde 1

1. Entscheidet zunächst, wer spielt (3 Personen) und wer beobachtet (1 Person).
2. Tragt euren Namen in die folgende Tabelle ein.
3. Bereitet den Wald vor: Nimm 12 Bäume (Streichhölzer) aus der Schachtel.
4. Die Person, deren Geburtstag der nächste ist, beginnt jede Runde.
5. Von nun an wird nicht mehr gesprochen!
6. Beginnt mit der ersten Runde und notiert die Ergebnisse. Dann räumt der Spielleiter den Wald wieder ab und eine neue Runde beginnt. Spielt so lange, bis die Tabelle vollständig ausgefüllt ist.

Jahr/ Rund	Anzahl der Bäume zu Beginn des Jahres	Spieler 1: _____	Spieler 2 _____	Spieler 3 _____	Anzahl der Bäume am Ende des Jahres
1	12				
2					
3					
4					
5					
	Insgesamt:				

Materialien

Runde 2

1. Überlegt euch einen Gruppennamen.
2. Tragt eure Namen in die folgende Tabelle ein.
3. Bereitet den Wald vor: Nehmt 12 Bäume (Streichhölzer) aus der Schachtel.
4. Die Person, deren Geburtstag der nächste ist, beginnt jede Runde.
5. Wenn ihr möchtet, so könnt ihr eine Strategie für die Fällung der Bäume diskutieren.
6. Beginnt mit der ersten Runde und notiert die Ergebnisse. Dann räumt die spielleitende Person den Wald wieder ab und eine neue Runde beginnt.
Spielt so lange, bis die Tabelle vollständig ausgefüllt ist.

Name der Gruppe: _____

Jahr/ Rund	Anzahl der Bäume zu Beginn des Jahres	Spieler 1: _____	Spieler 2 _____	Spieler 3 _____	Anzahl der Bäume am Ende des Jahres
1	12				
2					
3					
4					
5					
	Insgesamt:				

Gesamtzahl der von der Gruppe geernteten Bäume: _____

07 Simulation: Die Welt in Zahlen

Thema:	Ressourcen und Konflikte
Art der Methode:	Simulation
Alter:	ab 13 Jahren
Größe der Gruppe:	beliebig
Voraussetzungen:	ausreichend Platz
Erforderliche Zeit:	30min
Überblick:	Simulationsspiel über die ungleiche Verteilung von Ressourcen innerhalb der Regionen der Welt
Ziele:	Überblick und Vergleich zwischen den Weltregionen anhand ausgewählter Kriterien
Anmerkungen zur inklusiven Durchführung:	Die Simulation kann in mehreren Kleingruppen durchgeführt werden; Objekte (Autos usw.) sollten greifbar/haptisch sein; Veranschaulichung der Annahmen, z. B. ein Stuhl steht für X Personen

Materialien:

- 20 Stühle
- 20 Banknoten (Großdruck)
- 20 Spielzeugautos
- 20 Spielchips
- Schnüre, Klebeband und Kreide, um eine Weltkarte auf den Boden zu zeichnen (oder eine wirklich große Weltkarte zu verwenden)
- Schilder für die Kontinente oder Weltregionen
- [Tabellen als Zusatzmaterial](#)

Vorbereitung:

Alle notwendigen Materialien werden vor dem Start vorbereitet. Es können auch andere Gegenstände (z. B. Luftballons, Streichhölzer) verwendet werden. Zusätzlich wird mit Schnur, Klebeband oder Kreide eine Weltkarte auf den Boden gezeichnet. Es genügt, wenn die Umrisse der Kontinente oder Regionen grob erkennbar sind. Die Weltkarte sollte groß genug sein, damit genügend Platz zum Verteilen der Gegenstände vorhanden ist.

Umsetzung:

Im ersten Schritt versammeln sich die Teilnehmenden um die Weltkarte und besprechen, was hier abgebildet ist. Wenn die Kontinente und Weltregionen richtig benannt wurden, werden die Schilder auf der Weltkarte verteilt.

Anschließend haben die Teilnehmenden die Aufgabe, die 20 Stühle so auf die Kontinente zu verteilen, dass sie die Verteilung der Weltbevölkerung darstellen. Als Hilfestellung kann der Gruppe gesagt werden, dass bei einer Weltbevölkerung von etwa 7,9 Milliarden Menschen (ab 2022) jeder Stuhl etwa 395 Millionen Menschen repräsentiert. Nachdem sich die Gruppe

geeinigt und die Stühle entsprechend verteilt hat, wird die tatsächliche Verteilung aufgeschlüsselt und die Verteilung der Stühle gegebenenfalls korrigiert.

Anschließend sollte die Gruppe die Banknoten den Kontinenten und Weltregionen entsprechend der Verteilung des Welteinkommens zuordnen. Eine Banknote entspricht etwa 4 Billionen. Auch hier wird die korrekte Verteilung am Ende aufgelöst.

Die Teilnehmenden werden dann gebeten, die Spielzeugautos entsprechend den Anteilen der CO₂-Emissionen zu verteilen. Ein Spielzeugauto entspricht etwa 1.764 Megatonnen CO₂-Äquivalenten. Am Ende wird auch hier das richtige Ergebnis benannt.

Im letzten Schritt verteilen die Teilnehmenden die 20 Chips entsprechend dem Anteil der Regionen an den weltweiten Militärausgaben. Nachdem die Gruppe die Chips verteilt hat, wird auch das richtige Ergebnis für die Militärausgaben aufgelöst.

Final betrachten die Teilnehmenden die globale Verteilung und Aufteilung in den vier Beispielkategorien.

Bewertung:

Anschließend versammelt sich die Gruppe um die Weltkarte. Die folgenden Fragen können in der Auswertungsdiskussion erörtert werden:

- Wie lässt sich die Verteilung der Ressourcen und des Verbrauchs anhand der vier Beispiele beschreiben?
- Welche Ergebnisse haben euch überrascht? Warum?
- Welche Gründe kann es für diese (ungleiche) Verteilung geben?
- Warum sind die CO₂-Emissionen in Asien so hoch?
- Welche Schlüsse zieht ihr persönlich aus dieser (ungleichen) Verteilung?

Alternativen:

Die Übung kann auch in mehreren Kleingruppen durchgeführt werden, wenn genügend Platz und Material vorhanden ist. Die Ergebnisse können dann ausführlicher diskutiert werden. Bei der Arbeit in kleinen Gruppen können auch kleinere Gegenstände wie Spielsteine, Cent-Münzen oder kleine Steine verwendet werden.

Die Übung kann auch durch andere zu vergleichende Indikatoren ergänzt werden (z.B. Anzahl geflüchtere Menschen, Wirtschaftsleistung, Exporte, Wasserverbrauch).

Empfehlung: Sehr eindrucksvolle Visualisierungen der Welt liefern die Grafiken von "The World of 100" (<https://www.toby-ng.com/works/the-world-of-100/>)

Quellen (angepasst):

"Das Weltverteilungsspiel", herausgegeben von Engagement Global gGmbH, online über: <https://www.bildung-trifft-entwicklung.de/de/didaktische-materialien.html>

8. Engagement von Online-Freiwilligen: Umfassende Managementstrategie

Thema:	Effektives Management und Engagement von Online-Freiwilligen
Art der Methode:	Umfassende Managementstrategie.
Zielsetzung:	Optimieren Sie den Prozess der Akquise, Schulung und Begleitung von Online-Freiwilligen und stellen Sie gleichzeitig eine effektive Kommunikation, Aufgabenzuweisung und Feedback sicher.
Struktur:	Die Methode umfasst eine Reihe strukturierter Schritte, die von der gezielten Akquise und dem digitalen Onboarding bis zur detaillierten Schulung über E-Learning-Plattformen reichen. Sie erstreckt sich auf eine präzise Aufgabenzuweisung entsprechend den Fähigkeiten der Freiwilligen und adaptive Feedback-Mechanismen.

Strukturierter Ansatz

1. Anwerbung und Einarbeitung von Freiwilligen

- **Identifizierung der Zielgruppen:** Definieren Sie die spezifischen Fähigkeiten und Profile, die für Online-Freiwillige benötigt werden.
- **Anwerbungsstrategie:** Entwicklung von Online-Rekrutierungsstrategien unter Nutzung von sozialen Medien, Freiwilligenplattformen und digitalen Netzwerken.
- **Auswahlverfahren:** Skizzieren Sie die Kriterien und Verfahren für die Auswahl von Freiwilligen, einschließlich der Bewerbungsformulare, Vorstellungsgespräche und Referenzprüfungen.
- **Einarbeitung und Orientierung:** Erstellen Sie ein digitales Onboarding-Programm, das die Freiwilligen mit der Organisation, ihrem Auftrag und ihren Aufgaben vertraut macht.

2. Ausbildung und Kapazitätsaufbau

- **Bewertung der Fähigkeiten:** Beurteilen Sie die Fähigkeiten und Fertigkeiten der einzelnen Freiwilligen.
- **Trainingsprogramme:** Entwickeln Sie digitale Schulungsmaterialien und -programme, um die Stärken der Freiwilligen für ihre jeweiligen Engagementbereiche zu verbessern.
- **E-Learning-Plattformen:** Nutzen Sie E-Learning-Plattformen für die Durchführung von Schulungen, um Zugänglichkeit und Flexibilität zu gewährleisten.

3. Aufgabenzuweisung und Verwaltung

- **Rollendefinition:** Definieren Sie klar die Rollen und Verantwortlichkeiten der Online-Freiwilligen.

- **System zur Aufgabenzuweisung:** Einführung eines digitalen Systems für die Aufgabenzuweisung, das die Fähigkeiten und Wünsche der Freiwilligen mit den entsprechenden Aufgaben verbindet.
- **Leistungsverfolgung:** Nutzen Sie digitale Tools, um den Fortschritt und die Leistung der den Freiwilligen zugewiesenen Aufgaben zu verfolgen.

4. Kommunikation und Engagement

- **Digitale Kommunikationsmittel:** Einrichtung effizienter Online-Kommunikationskanäle (z. B. E-Mail, Chat-Plattformen, Videoanrufe).
- **Regelmäßige Check-Ins und Treffen:** Planen Sie regelmäßige virtuelle Treffen für Updates, Feedback und Teambildung.
- **Gemeinschaft für Freiwillige:** Fördern Sie eine Online-Gemeinschaft für Freiwillige, in der sie sich austauschen, Erfahrungen teilen und gegenseitig unterstützen können.

5. Feedback und Anerkennung

- **Feedback-Mechanismen:** Einrichtung von Mechanismen für Freiwillige, um ihnen Feedback zu ihren Erfahrungen und Verbesserungsvorschlägen zu geben.
- **Anerkennungsprogramme:** Entwickeln Sie Anerkennungsprogramme, um die Beiträge von Online-Freiwilligen zu würdigen und anzuerkennen.

6. Überwachung und Bewertung

- **Leistungsmetriken:** Legen Sie klare Maßstäbe fest, um die Wirksamkeit der Arbeit der Freiwilligen zu bewerten.
- **Regelmäßige Überprüfungen:** Führen Sie regelmäßige Überprüfungen des Freiwilligenprogramms durch und bewerten Sie die Ergebnisse anhand der Ziele.
- **Anpassung und Adaption:** Seien Sie bereit, Strategien und Rollen auf der Grundlage von Feedback und den sich entwickelnden Bedürfnissen der Organisation anzupassen.

7. Ethische und rechtliche Erwägungen

- **Datenschutz und Privatsphäre:** Gewährleistung der Einhaltung der Datenschutzgesetze und des Schutzes der Privatsphäre der Freiwilligen.
- **Inklusion und Vielfalt:** Förderung eines integrativen Umfelds, das die Vielfalt unter den Online-Freiwilligen respektiert.

8. Nachhaltigkeit und Skalierbarkeit

- **Langfristige Engagement-Strategien:** Entwicklung von Strategien zur Aufrechterhaltung des langfristigen Engagements von Online-Freiwilligen.
- **Pläne zur Skalierbarkeit:** Planen Sie die Skalierbarkeit des Freiwilligenprogramms, um Wachstum und sich ändernden Bedürfnissen Rechnung zu tragen.

9. Dokumentation und Wissensaustausch

- **Dokumentation von Prozessen:** Führen Sie eine gründliche Dokumentation aller Prozesse, Schulungsmaterialien und Interaktionen mit Freiwilligen.
- **Wissensaustausch:** Förderung des Austauschs von bewährten Praktiken und des Lernens unter den Freiwilligen.

9. Motivation durch Gamification: Methode zur Aktivierung

Thema:	Engagement und Motivation durch Gamification.
Art der Methode:	Integration von Spielmechanismen zur Aktivierung Teilnehmender.
Zielsetzung:	Verbessern Sie das Engagement und die Lernergebnisse, indem Sie Elemente der Gamification wie Punktesysteme, Levels, Herausforderungen und Belohnungen in Ihre Aktivitäten einbauen.
Struktur:	Diese Methode verfolgt einen systematischen Gamification-Ansatz, der mit einer klaren Zielsetzung und einer Analyse der Zielgruppe beginnt und dann verschiedene Spieldynamiken wie Punkte, Levels und Quests implementiert. Sie beinhaltet die Nutzung digitaler Plattformen und sorgt für Interaktion und Gemeinschaftsbildung durch soziale Funktionen und gemeinschaftliche Herausforderungen.

Systematische Schritte

1. Zielsetzung und Zielvorgaben

- **Definieren Sie klare Ziele:** Legen Sie fest, was Sie mit Gamification erreichen wollen (z. B. mehr Engagement, Lernergebnisse).
- **Analyse des Zielpublikums:** Berücksichtigen Sie die demografischen Daten, Interessen und Motivation Ihrer Zielgruppe.

2. Spielmechanik und -dynamik

- **Punktesystem:** Führen Sie ein Punktesystem ein, um die Teilnahme und Erfolge zu erfassen.
- **Stufen und Progression:** Entwerfen Sie Ebenen oder Stufen, die die Teilnehmenden durchlaufen können, wenn sie bestimmte Meilensteine erreichen.
- **Herausforderungen und Quests:** Erstellen Sie Aufgaben oder Herausforderungen, die Spaß machen und mit den Zielen des Projekts/der Aktivität übereinstimmen.
- **Belohnungen und Anreize:** Führen Sie ein System von Belohnungen ein, die symbolisch (Abzeichen, Zertifikate) oder materiell (Geschenke, Privilegien) sein können.

3. Interaktive und fesselnde Inhalte

- **Erzählerische Elemente:** Verwenden Sie Erzählungen oder Themen, um Aktivitäten ansprechender und nachvollziehbarer zu machen.
- **Visuelles und interaktives Design:** Stellen Sie sicher, dass das spielerische Erlebnis visuell ansprechend und interaktiv ist.
- **Abwechslung und Neuartigkeit:** Führen Sie regelmäßig neue Herausforderungen oder Elemente ein, um das Interesse der Teilnehmenden aufrechtzuerhalten.

4. Technologie- und Plattformintegration

- **Auswahl der digitalen Plattform:** Wählen oder entwickeln Sie eine digitale Plattform, die Gamification-Funktionen unterstützt (Websites, Apps).
- **Integration in bestehende Tools:** Integrieren Sie Gamification-Elemente nahtlos in bestehende Plattformen oder Tools, die von den Teilnehmenden genutzt werden.

5. Gemeinschaft und soziale Interaktion

- **Soziale Funktionen:** Bieten Sie Funktionen für die soziale Interaktion, z. B. Bestenlisten, Foren oder Team-Herausforderungen.
- **Kollaborative Herausforderungen:** Fördern Sie die Zusammenarbeit zwischen den Teilnehmenden durch Gruppenaufgaben oder Wettbewerbe.

6. Feedback und Anpassung

- **Feedback in Echtzeit:** Geben Sie den Teilnehmenden unmittelbares Feedback zu ihren Fortschritten und Leistungen.
- **Anpassungsfähigkeit und Flexibilität:** Seien Sie darauf vorbereitet, Spielelemente je nach Feedback und Engagement der Teilnehmenden anzupassen.

7. Überwachung und Bewertung

- **Datenverfolgung und -analyse:** Implementierung von Instrumenten zur Verfolgung von Teilnahme, Fortschritt und Engagement-Metriken.
- **Regelmäßige Überprüfung und Verbesserung:** Bewerten Sie regelmäßig die Wirksamkeit des gamifizierten Ansatzes und nehmen Sie notwendige Anpassungen vor.

8. Ethische Erwägungen

- **Fairness und Zugänglichkeit:** Stellen Sie sicher, dass der Gamification-Ansatz fair und für alle Teilnehmenden geeignet ist.
- **Datenschutz und Datensicherheit:** Respektieren Sie die Privatsphäre der Teilnehmenden und stellen Sie sicher, dass die über die Plattform gesammelten Daten sicher sind.

9. Nachhaltigkeit und langfristiges Engagement

- **Nachhaltiges Design:** Gestalten Sie die Gamification-Elemente so, dass sie auf lange Sicht nachhaltig und leicht zu bedienen sind.
- **Fortlaufende Engagement-Strategien:** Entwickeln Sie Strategien, um die Teilnehmenden über einen längeren Zeitraum motiviert zu halten.

10. Dokumentation und Schulung

- **Umfassende Dokumentation:** Stellen Sie eine verständliche Dokumentation über die Funktionsweise des Gamification-Systems zusammen.
- **Schulung für Moderator*innen:** Bieten Sie Schulungen für Mitarbeitende oder Moderator*innen an, die die gamifizierten Aktivitäten durchführen oder beaufsichtigen werden.

10. Öffentliches Reden zu gesellschaftspolitischen Themen: Simulation eines Vortrags

Thema:	Öffentliches Reden zu gesellschaftspolitischen Themen
Art der Methode:	Rollenspiel
Alter:	Ab 16 Jahren
Größe der Gruppe:	20-30 Teilnehmende
Anforderungen:	Großer Raum mit flexibler Bestuhlung
Erforderliche Zeit:	2 Stunden
Überblick:	Erkundung gesellschaftlicher Themen durch öffentliches Reden.
Ziele:	Entwicklung von Fähigkeiten zum Sprechen und Präsentieren in der Öffentlichkeit, Förderung des Einfühlungsvermögens durch das Verstehen unterschiedlicher Perspektiven, Förderung des kritischen Denkens über komplexe Themen.
Anmerkungen zur inklusiven Durchführung:	Sensibler Umgang mit den erörterten Themen und Gewährleistung eines sicheren Raums, in dem alle Teilnehmenden ihre Meinung äußern können.

Materialien:

- Szenario-Handouts mit Rollenbeschreibungen und Zielen
- Schreibmaterial zur Vorbereitung der Rede (Papier, Stifte, Marker, Buntstifte)
- Präsentationstechnik
- (Optional): Projektor, Mikrofon und Lautsprecher.

Vorbereitung:

- Begrüßung der Teilnehmenden und Erläuterung des Ziels und der Struktur der Aktivität
- Teilen Sie die Teilnehmenden in kleine Gruppen von 4 bis 5 Personen ein und führen Sie einen Energizer durch, um die Interaktion zu fördern
- Verteilen Sie Szenario-Handouts an jede Gruppe und erklären Sie die jeweiligen Rollen und Ziele

Umsetzung:

Teil 1: Gruppeneinteilung (10/15 Minuten)

- Die Teilnehmenden werden in kleine Gruppen eingeteilt
- Jede Gruppe erhält ein anderes Szenario, das sie in einer Rede bearbeiten soll
- Jede Gruppe bestimmt ein bis zwei Personen, die die Rede halten sollen

Teil 2: Vorbereitung auf die Simulation (45 Minuten)

- Die Gruppen arbeiten zusammen, um ihre Reden vorzubereiten, ihre Szenarien zu besprechen und die Sprechrollen zu verteilen
- Die Moderator*innen bieten den Gruppen Unterstützung, Beratung und Feedback bei der Vorbereitung an

Teil 3: Simulation und Rollenspiel (60 Minuten)

- Die Gruppen stellen ihre Szenarien abwechselnd den anderen Teilnehmenden vor
- Im Anschluss an jeden Vortrag findet eine Fragerunde statt, die Gelegenheit zur Interaktion und Vertiefung der vorgestellten Themen bietet

Bewertung/Besprechung:

Das Rollenspiel wird mit einer Gruppendiskussion abgeschlossen, in der die Erfahrungen, die entwickelten Fähigkeiten zum Sprechen in der Öffentlichkeit und die Erkenntnisse aus der Auseinandersetzung mit verschiedenen Perspektiven reflektiert werden.

- Was war die größte Herausforderung bei der Vorbereitung und Durchführung eurer Rede, und wie habt ihr sie gemeistert?
- Welche Fähigkeiten des öffentlichen Sprechens haben sich eurer Meinung nach durch diese Übung verbessert? Gibt es Aspekte, die ihr immer noch als Herausforderung empfindet?
- Wie könnt ihr die hier geübten Fähigkeiten des öffentlichen Redens und kritischen Denkens in eurem privaten, schulischen oder beruflichen Leben anwenden?
- Wie wichtig sind eurer Meinung nach Kommunikationsfähigkeiten, um komplexe gesellschaftliche Themen anzusprechen und zu verstehen?
- Wie hat euch die Übung (Rollenspiel und Simulation) gefallen? Wie könnte sie für zukünftige Teilnehmende verbessert werden?
- Gibt es andere gesellschaftliche Themen, die ihr in einem ähnlichen Format untersuchen möchtet?
- Welches weitere Ziel möchtet ihr euch nach dieser Aktivität setzen?

SZENARIO AUSHÄNDIGEN

Szenario 1: "Klimakrise"

Thema: Klimawandel und Umweltpolitik.

Wählen Sie eine Rolle aus, die Sie den Teilnehmenden geben:

- Umweltaktivist*in
- Regierungsvertreter*in
- CEO einer Ölgesellschaft
- Journalist*in

Einige Ziele: Strategien zur Bekämpfung des Klimawandels diskutieren. Der*die Aktivist*in schlägt drastische Maßnahmen vor; der*die Regierungsvertreter*in wägt wirtschaftliche und ökologische Interessen ab; der*die CEO verteidigt die Interessen seines Unternehmens und der*die Journalist*in stellt kritische Fragen.

Szenario 2: "Einwanderung und Integration"

Thema: Einwanderung und Integrationspolitik.

Wählen Sie eine Rolle aus, die Sie den Teilnehmenden geben:

- Politiker*in
- Aktivist*in für die Rechte von Migrant*innen
- Migrant*in
- lokale*r Bürger*in

Einige Ziele: Erkundung verschiedener Perspektiven zur Steuerung von Einwanderung. Der*die Politiker*in erörtert politische Maßnahmen; der*die Aktivist*in verteidigt die Rechte von Migrant*innen; der*die Migrant*in teilt seine*ihre persönlichen Erfahrungen mit; und der Bürger bringt die Anliegen der örtlichen Gemeinde zum Ausdruck.

Szenario 3: "Ökonomische Ungleichheit"

Thema: Ökonomische Ungleichheit

Wählen Sie eine Rolle aus, die Sie den Teilnehmenden geben:

- Wirtschaftswissenschaftler*in
- Gewerkschaftsvertreter*in
- Unternehmer*in
- Arbeitslose Person

Einige Ziele: Diskussion über die Ursachen und Lösungen für ökonomische Ungleichheit. Der*die Wirtschaftswissenschaftler*in stellt Daten und Theorien vor; der*die Gewerkschaftsvertreter*in erörtert die Rechte der Arbeitnehmer*innen; der*die Unternehmer*in spricht aus der Perspektive des Privatsektors; und die arbeitslose Person teilt ihre persönlichen Erfahrungen mit.

11. Stimmbildung und Lesetraining

Thema:	Stimmliche Fähigkeiten und Lesetraining
Art der Methode:	Übung
Alter:	Ab 12 Jahren
Größe der Gruppe:	Flexibel
Anforderungen:	Ein ruhiger, komfortabler Raum
Erforderliche Zeit:	1 Stunde
Überblick:	Aufwärmübungen für die Stimme und Vorleseübungen zur Verbesserung der Flexibilität, Klarheit und Ausdruckskraft der Stimme
Ziele:	Mehr Selbstvertrauen beim Sprechen in der Öffentlichkeit
Anmerkungen zur inklusiven Durchführung:	Für Menschen mit Legasthenie ist es besonders wichtig, verschiedene Textoptionen anzubieten (einschließlich Hörbücher) und den Teilnehmenden Zeit zu lassen, sich mit den ausgewählten Texten vertraut zu machen.

Materialien:

- Texte, Auszüge oder Bücher zum Vorlesen (eventuell in englischer Sprache)
- eine Sammlung von Zungenbrechern (möglicherweise in mehreren Sprachen) zum Üben von Aussprache und Artikulation

Vorbereitung:

- Leiten Sie die Aktivität ein, indem Sie die Bedeutung von Stimmübungen für effektives öffentliches Sprechen erläutern
- Erklären Sie jede Übung vor Beginn deutlich, um sicherzustellen, dass alle Teilnehmenden Zielsetzung und Vorgehensweise verstehen
- Legen Sie eine Auswahl an Büchern in die Mitte des Kreises und stellen Sie sicher, dass für alle Teilnehmenden genügend Bücher vorhanden sind; alternativ können Sie die Teilnehmenden bitten, ein Buch mitzubringen, das für sie eine besondere Bedeutung hat.
- Erklären Sie die Zielsetzung dieser Aktivität: Die Teilnehmenden üben Vokalisationen, Lippenriller und Sirengeräusche, um ihre Stimmen auf das öffentliche Sprechen vorzubereiten. Sie üben das laute Lesen mit Klarheit, Emotion und Ausdruck und führen eine reflektierende Diskussion über die Texte durch.

Umsetzung:

Teil 1: Vocal Warm-Up Energizer (15 Minuten)

- Vokalisationen auf Tonleitern: Führen Sie die Teilnehmenden durch auf- und absteigende Tonleitern mit verschiedenen Vokallauten.

- Lippentriller: Demonstrieren und üben Sie Lippentriller, um Lippen und Stimme zu entspannen und eine gleichmäßige Vibration und einen gleichmäßigen Luftdruck zu erproben.

Teil 2: Lautes Sprechen (45 Minuten)

- Auswahl der Bücher
 - Bitten Sie die Teilnehmenden, sich in einen Kreis zu setzen.
 - Nacheinander wählt jede*r Teilnehmende ein Buch aus der Mitte aus oder stellt das Buch vor, das er*sie mitgebracht hat. Wenn sie sich wohl fühlen, erzählen die Teilnehmenden kurz, warum sie dieses Buch ausgewählt oder mitgebracht haben.
- Lautes Lesen
 - Die Teilnehmenden schlagen abwechselnd das von ihnen gewählte Buch auf und wählen eine kurze Passage aus, die sie laut vorlesen. Ermuntern Sie sie, die Passage gegebenenfalls zweimal zu lesen, um ihren Redefluss und ihr Selbstvertrauen zu verbessern.
 - Ermutigen Sie den Rest der Gruppe zum aufmerksamen Zuhören und so zu einer respektvollen Atmosphäre beizutragen.
- Reflexion und Diskussion:
 - Nach dem Lesen teilen die Teilnehmenden mit, was ihnen an dem Text gefallen oder nicht gefallen hat und erläutern ihre Gründe. Dies fördert das kritische Denken und den persönlichen Ausdruck im Gespräch mit anderen Personen.
 - *Ermutigen Sie zu einer kurzen, offenen Diskussion, die verschiedene Perspektiven zulässt und den interaktiven und reflektierenden Charakter der Sitzung verstärkt.*
- Nächste Phase:
 - Fordern Sie die Teilnehmenden auf, ihren ausgewählten Text noch einmal zu üben, wobei sie sich diesmal darauf konzentrieren sollten, das erhaltene Feedback zu berücksichtigen und Klarheit, Emotionen und Ausdruck zu betonen. Geben Sie den Teilnehmenden mehr Zeit, etwa 15 Minuten, um an ihrem Text zu arbeiten.
 - Jede*r Teilnehmende liest seinen*ihren Text vor der gesamten Gruppe vor, sodass das Sprechen in der Öffentlichkeit simuliert wird.

Nachbesprechung

Ermutigen Sie die Teilnehmenden, über ihre Erfahrungen zu reflektieren und zu überlegen, wie sie die geübten Fähigkeiten bei ihren öffentlichen Auftritten anwenden können.

Einige Vorschläge für die Nachbesprechung:

- Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr euren Text ausgewählt und vor der Gruppe vorgelesen habt? Haben sich eure Gefühle von der ersten zur zweiten Lesung verändert?
- Auf welche Herausforderungen seid ihr bei der Übung gestoßen und wie habt ihr sie gemeistert?

- Konntet ihr Verbesserungen beim Vorlesen vom ersten zum zweiten Versuch feststellen? Was hat sich verbessert?
- Wie hat das Hören der verschiedenen Passagen und die Reflexion der anderen Teilnehmer*innen euer Verständnis von effektivem Lesen und Sprechen bereichert?
- Was habt ihr durch diese Aktivität über eure persönlichen Stärken und Herausforderungen beim öffentlichen Sprechen gelernt?
- Gibt es eine Strategie oder Übung aus dieser Aktivität, die ihr in eure Vorbereitungsroutine für öffentliches Sprechen einbauen möchten?
- Wie wollt ihr Ängste oder Herausforderungen im Zusammenhang mit öffentlichem Sprechen angehen, die ihr in dieser Übung festgestellt habt?
- Wie hat sich das unterstützende Umfeld der Gruppe auf eure Erfahrung und Leistung während der Übung ausgewirkt?

Teil 3:

Zungenbrecher (45 min)

- Jede*r Teilnehmende wird aufgefordert, einen Zungenbrecher auf ein Blatt Papier zu schreiben. Wenn die Teilnehmenden mehrsprachig sind oder die Aktivität in einem nicht-englischsprachigen Land stattfindet, ermutigen Sie sie, Zungenbrecher in ihrer Muttersprache mitzubringen, um die Aktivität vielfältig und inklusiv zu gestalten.
- Sobald alle Zungenbrecher eingesammelt wurden, werden sie gemischt und nach dem Zufallsprinzip neu verteilt, um sicherzustellen, dass die Teilnehmenden einen anderen Zungenbrecher als ihren eigenen erhalten.
- Die Teilnehmenden lesen den Zungenbrecher, den sie erhalten haben, zunächst im Stillen, um sich mit ihm vertraut zu machen. Dann üben sie ihn vor der Gruppe laut.
- Nach einigen Übungen wird die Gruppe ermutigt, schneller zu sprechen - eine unterhaltsame Herausforderung! So kann sie lernen, sich besser auszudrücken und flüssiger zu sprechen.

Nachbesprechung

Nach der Aktivität reflektieren die Teilnehmenden die Erfahrung und tauschen sich aus. Dieser Austausch fördert ein gemeinschaftliches Lernumfeld und ermöglicht es den Teilnehmenden, von den Erfahrungen der anderen zu lernen.

Einige Vorschläge für die Nachbesprechung:

- Wie habt ihr euch vor und nach dem Ausprobieren der Zungenbrecher gefühlt? Gab es merkliche Veränderungen in eurem Selbstvertrauen/Eurem Auftreten?
- Was war für euch die größte Herausforderung bei der Zungenbrecher-Übung, und wie habt ihr diese Herausforderung gemeistert?
- Wie könnt ihr die in dieser Aktivität erlernten Fähigkeiten - wie klares und präzises Sprechen - bei zukünftigen öffentlichen Auftritten anwenden?

- Wann hätte eine bessere Sprache und Aussprache eure vergangenen Präsentation besser machen können?

12. Förderung von zivilgesellschaftlichen Engagement: Einsatz von interaktiven Videospiele

Thema:	Zivilgesellschaftliches Engagement und soziale Teilhabe
Art der Methode:	Interaktive Videospiele
Alter:	Je nach Videospiele
Größe der Gruppe:	2 - 15, mindestens 1 Vermittler
Anforderungen:	Post-2015-PCs
Erforderliche Zeit:	Je nach Videospiele
Überblick:	Nutzen Sie interaktive Videospiele zu verschiedenen Themen, von der Geschichte bis zur Moderne. Besprechen Sie durch das Spiel, wie (politische, gesellschaftliche, etc.) Entscheidungen die Gesellschaft verändern (können)
Ziele:	Förderung des zivilgesellschaftlichen Engagements von Jugendlichen durch Entscheidungs-Videospiele
Hinweise zur inklusiven Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> ● Aktivieren von Untertiteln für Hörgeschädigte ● Bieten Sie Sprachoptionen für Nicht-Muttersprachler*innen an ● Bieten Sie Brettspiele oder alternative Formate für Teilnehmende an, die zu Epilepsie neigen, da Videospiele Anfälle auslösen können

1. Einleitung

Zweck und Zielsetzung:

Videospiele können junge Menschen zusammenbringen und ihr Interesse an Jugendorganisationen und -veranstaltungen fördern. Manchmal wenden Jugendbetreuer*innen veraltete Methoden an, um junge Menschen zu mehr Beteiligung zu ermutigen. Innovative Methoden sind daher gefragt. Der Einsatz von Videospielen bei Ihren Aktivitäten kann das Verständnis junger Menschen für gesellschaftspolitische Themen vertiefen und auf eine aktive Teilhabe am sozialen und politischen Leben hinwirken.

Spiele, die Sie zur Umsetzung der Methode verwenden können: Medal of Honor: Allied Assault, Civilization 4, "Papers, Please", "Phoenix Wright: Ace Attorney", Keep Talking and Nobody Explodes, Plague Inc, Life is Strange

Hintergrund:

Der Einsatz von Videospielen zur Förderung der gesellschaftlichen Beteiligung junger Menschen ist sehr innovativ. Videospiele als interaktive Unterhaltungsform schaffen starke Emotionen und langfristige Verbindungen zwischen dem*der Nutzer*in und dem Spiel.

Umfang:

Die vorgestellte Methode ist vielversprechend, weil man damit in kurzer Zeit viel erreichen kann. Sie wirkt sich potentiell auch auf die Moderator*innen aus. Die meisten der ausgewählten Videospiele sind für alle Zielgruppen geeignet, aber **Medal of Honor: Allied Assault** ist nur für Personen ab 12 Jahren geeignet.

2. Übersicht über einige ausgewählte Spiele, die Sie verwenden können

Medal of Honor: Allied Assault Ego-Shooter, der im Zweiten Weltkrieg spielt. Der*die Spieler*in schlüpft in die Rolle von Leutnant Mike Powell, einem Mitglied der U.S. Army. Die Handlung des Spiels führt den Spieler durch verschiedene Missionen, die reale Operationen und Schlachten des Zweiten Weltkriegs nachstellen, wie z. B. die Landung der Alliierten am Omaha Beach, Infiltrationsmissionen in von den Nazis besetzten Gebieten und Sabotageaktionen.

- 1) Das Spiel vermittelt ein unmittelbares Verständnis für die Opfer und Herausforderungen des Zweiten Weltkriegs. Dies kann ein tieferes Gefühl der Empathie und ein differenzierteres Verständnis für die Komplexität globaler Konflikte fördern.
- 2) Der*die Spieler*in erlebt eine virtuelle Darstellung des Krieges, das dazu beiträgt, das Ausmaß und die Auswirkungen bewaffneter Konflikte zu verstehen.
- 3) Das Spiel kann Diskussionen über die Verantwortung von Soldat*innen und politisch Verantwortlichen im Krieg sowie über die weitreichenden Folgen dieser Konflikte für Staaten und Einzelpersonen anstoßen.
- 4) Durch die Darstellung des Kampfes gegen das Nazi-Regime im Zweiten Weltkrieg unterstreicht das Spiel die Bedeutung der Verteidigung demokratischer Werte und des Friedens.
- 5) Das Spiel verdeutlicht, wie das Handeln des Einzelnen, sowohl im militärischen als auch im zivilen Bereich, zu historischen Ereignissen beiträgt und unterstreicht die Bedeutung von Partizipation und Wachsamkeit für eine demokratische Gesellschaft.

Civilization 4 ist ein rundenbasiertes Strategiespiel. Der*die Spieler*in wählt eine historische Zivilisation und führt sie von den Anfängen der Menschheit bis ins Weltraumzeitalter. Der*die Spieler*in verwaltet verschiedene Aspekte einer Gesellschaft, darunter wirtschaftliche Entwicklung, technologische Forschung, militärische Expansion und diplomatische Beziehungen. Das Spiel verbindet historische Elemente mit strategischem Gameplay, wobei die Entscheidungen des*der Spieler*in die Entwicklung der Gesellschaft maßgeblich beeinflussen können. Es bietet eine Vielzahl von Wegen zum Sieg, einschließlich militärischer Eroberung, kultureller Dominanz, technologischer Vorherrschaft und diplomatischer Allianzen.

- 1) Die Spieler*innen treffen Entscheidungen über die Verwaltung, die Ressourcenzuteilung und die politische Ausrichtung. Dies kann dazu beitragen, die Komplexität und die Folgen politischer und wirtschaftlicher Entscheidungen zu verstehen.
- 2) Das Spiel führt in Konzepte wie Besteuerung, öffentliche Wohlfahrt und Infrastrukturentwicklung ein und vermittelt ein praktisches Verständnis dafür, wie sich diese Politiken auf eine Gesellschaft auswirken.
- 3) Die Spieler*innen erfahren die einzigartigen Eigenschaften und Beiträge der verschiedenen Zivilisationen und lernen so die kulturelle Vielfalt und den historischen Kontext zu schätzen.

- 4) Das Spiel verlangt von den Spieler*innen, dass sie mit anderen Gesellschaften diplomatisch verhandeln, Bündnisse schließen und Konflikte lösen.
- 5) Die Entscheidungen im Spiel haben oft ethische Implikationen und veranlassen die Spieler*innen, sich mit den moralischen Aspekten von politischer Führung auseinanderzusetzen.
- 6) Die Spieler*innen müssen strategisch denken und langfristig planen, indem sie unmittelbare Bedürfnisse mit zukünftigen Zielen abwägen.

Papers, Please ist ein Indie-Puzzle-Simulationsspiel. In dem fiktiven dystopischen Land Arstotzka schlüpft der*die Spieler*in in die Rolle eines Grenzbeamten, der an einem Grenzkontrollpunkt stationiert ist. Die Hauptaufgabe besteht darin, die Dokumente der Einreisewilligen zu prüfen und zu bearbeiten und zu entscheiden, wer einreisen darf und wer abgewiesen oder verhaftet wird. Das Spiel ist in einer angespannten Nachkriegszeit angesiedelt, und die Entscheidungen des*der Spieler*in können die Handlung beeinflussen und zu verschiedenen möglichen Enden führen. Im Laufe des Spiels werden die Regeln und Anforderungen für die Einreise immer komplexer, und die Spieler*innen müssen zwischen den Bedürfnissen der Einreisenden, den Anforderungen der Regierung und dem Wohlergehen ihrer eigenen Familie abwägen.

- 1) Die Spieler*innen erfahren aus erster Hand, wie sich die Politik der Regierung auf den Einzelnen auswirkt, und lernen so, die Auswirkungen politischer Entscheidungen auf die Menschen zu verstehen.
- 2) Die Spieler*innen werden häufig mit moralischen und rechtlichen Dilemmas konfrontiert, z. B. mit der Entscheidung zwischen der Einhaltung strenger Einwanderungsgesetze, internationalen Rechten und dem Mitgefühl für Menschen in schwierigen Situationen.
- 3) Durch die Bearbeitung verschiedener Charaktere mit unterschiedlichen Hintergründen und Geschichten entwickeln die Spieler*innen Empathie für Menschen in Situationen von Flucht und Vertreibung.
- 4) Das Spiel spielt in einem fiktiven totalitären Staat und regt zu Diskussionen über politische Unterdrückung, Überwachung und das Verhältnis zwischen Sicherheit und Freiheit an.

Phoenix Wright: Ace Attorney ist ein visuelles Abenteuerspiel. Im Mittelpunkt des Spiels steht Phoenix Wright, ein angehender Strafverteidiger, der verschiedene Fälle übernimmt, um in einem fiktiven Gerichtssaal die Unschuld seiner Klient*innen zu beweisen. Im Spiel geht es vor allem darum, Tatorte zu untersuchen, Beweise zu sammeln, Zeuge*innen ins Kreuzverhör zu nehmen und Widersprüche in Zeugenaussagen aufzudecken, um der Wahrheit auf die Spur zu kommen. Das Spiel kombiniert Elemente eines juristischen Dramas mit dem Lösen von Rätseln und hat einen starken narrativen Fokus mit spannenden Handlungssträngen und Charakterentwicklung. Die Gerichtsverhandlungen sind zwar dramatisiert, orientieren sich aber an der realen Rechtspraxis und vermitteln dem*der Spieler*in ein grundlegendes Verständnis der Funktionsweise des Rechtssystems.

- 1) Das Spiel macht die Spieler*innen mit grundlegenden Rechtsbegriffen, Gerichtsverfahren und der Bedeutung von Beweisen und Zeugenaussagen in Prozessen vertraut und bietet Einblicke in die Funktionsweise des Justizsystems. Es betont den Grundsatz der Gerechtigkeit, die Bedeutung eines fairen Prozesses und die Rolle der Verteidiger*innen bei der Wahrung der Rechte der Angeklagten.

- 2) Das Spiel regt dazu an, Beweise und Zeugenaussagen genauestens zu studieren, und fördert so analytische Fähigkeiten.
- 3) Die Spieler*innen stehen oft vor moralischen und ethischen Entscheidungen, wie z. B. der Abwägung zwischen der Suche nach der Wahrheit und den Interessen ihrer Klient*innen, was zu Diskussionen über die Ethik im Recht und die persönliche Moral führen kann.
- 4) Phoenix Wrights Rolle als Strafverteidiger unterstreicht die Bedeutung des Eintretens für andere, insbesondere in einem juristischen Kontext.
- 5) Die verschiedenen Fälle und Charaktere, die im Spiel vorgestellt werden, bieten eine Reihe sozialer, kultureller und ethischer Perspektiven, die das Einfühlungsvermögen und ein tieferes Verständnis für gesellschaftliche Fragen fördern.

Keep Talking and Nobody Explodes ist ein kooperatives Spiel. In diesem Spiel übernimmt ein*e Spieler*in die Rolle des "Entschärfers", der eine virtuelle Bombe entschärfen muss, während die anderen Spieler*innen die Rolle der Expert*innen übernehmen, die Anweisungen für die Entschärfung geben müssen. Der Haken an der Sache ist, dass der Entschärfer das Handbuch mit den Entschärfungsanweisungen nicht sehen kann und die Expert*innen die Bombe selbst nicht sehen können. Kommunikation ist der Schlüssel, denn die Spieler*innen müssen die Module der Bombe, die eine Vielzahl von Rätseln und Herausforderungen enthalten, innerhalb eines knappen Zeitlimits beschreiben und interpretieren, bevor die Bombe explodiert. Das Spiel erfordert effektive Kommunikation, Teamarbeit und Problemlösung unter Zeitdruck.

- 1) Es betont die Bedeutung der Zusammenarbeit, der Aufgabenverteilung und des Vertrauens in die Teammitglieder - Fähigkeiten, die für die Beteiligung an der Gemeinschaft und an der Zivilgesellschaft unerlässlich sind.
- 2) Das Spiel verlangt von den Spieler*innen die Analyse komplexer Informationen, das Erkennen von Mustern und das Lösen von Problemen, was die analytischen Fähigkeiten fördert.
- 3) Da das Spiel ein Szenario mit hohem Stressfaktor simuliert, lernen die Spieler*innen unter Druck, ruhig zu bleiben und rationale Entscheidungen zu treffen.
- 4) Die Spieler*innen schlüpfen oft in eine Führungsrolle, entweder als Verteidiger*in, der*die das Team anführt, oder als Expert*in, der*die den*die Verteidiger*in anleitet, wodurch Führungsqualitäten gefördert werden. Es verweist auf das Konzept der gemeinsamen Verantwortung und Rechenschaftspflicht im Team.

Plague Inc ist ein Echtzeit-Strategiesimulationsspiel. In diesem Spiel erschaffen und entwickeln die Spieler*innen einen Krankheitserreger mit dem Ziel, die Menschheit zu infizieren und schließlich auszurotten. Die Spieler*innen müssen eine Strategie entwickeln, um die Krankheit zu verbreiten, verschiedene Umweltfaktoren zu überwinden und sich an die Bemühungen von Regierungen und Wissenschaftler*innen anzupassen, ein Heilmittel zu entwickeln. Das Spiel zeichnet sich durch seine realistische Simulation der Ausbreitung und Eindämmung der Krankheit aus, wobei Faktoren wie Übertragungswege, Symptome und gesellschaftliche Reaktionen berücksichtigt werden. Trotz des düsteren Szenarios bietet das Spiel aufschlussreiche Lektionen über Epidemiologie, öffentliche Gesundheit und globales Krankheitsmanagement.

- 1) Die Spieler*innen lernen, wie sich Krankheiten ausbreiten, wie wichtig die Früherkennung ist und welche Präventionsmethoden es gibt, was für das Verständnis von Fragen der öffentlichen Gesundheit entscheidend ist.

- 2) Die Spieler*innen müssen strategisch darüber nachdenken, wie sie die Ressourcen für die Entwicklung und Ausbreitung von Krankheiten einsetzen, was die Entscheidungsprozesse in der Ressourcenverwaltung und der öffentlichen Politik widerspiegelt.
- 3) Das Spiel kann zu Gesprächen über die Verantwortung der Gesellschaft bei Gesundheitskrisen und die Bedeutung kollektiven Handelns angesichts globaler Bedrohungen führen.
- 4) Das Spiel zeigt, wie vernetzt die moderne Welt ist und wie schnell sich Krankheiten weltweit ausbreiten können, und unterstreicht die Notwendigkeit der internationalen Zusammenarbeit. Es bietet eine Plattform, um zu diskutieren, wie Staaten zusammenarbeiten können und sollten, um auf globale Herausforderungen wie Pandemien zu reagieren.

Life is Strange ist ein episodisches, narratives Abenteuerspiel. Im Mittelpunkt steht Max Caulfield, eine Fotografiestudentin, die entdeckt, dass sie die Zeit zurückdrehen kann. Die Geschichte spielt in der fiktiven Stadt Arcadia Bay und dreht sich um Max' Wiedersehen mit ihrer entfremdeten Freundin Chloe Price und ihre Bemühungen, die Wahrheit hinter dem Verschwinden einer Kommilitonin aufzudecken. Während der*die Spieler*in durch das Spiel navigiert, trifft er*sie Entscheidungen, die die Richtung und den Ausgang der Geschichte beeinflussen. Das Spiel behandelt Themen wie Freundschaft, Schicksal und die Konsequenzen des eigenen Handelns vor dem Hintergrund aktueller gesellschaftlicher Fragen.

- 1) Die Spieler*innen werden vor komplexe Entscheidungen gestellt, die ihre moralischen und ethischen Überzeugungen in Frage stellen und zum Nachdenken über persönliche Werte und ihre Rolle in der Gesellschaft anregen. Das Spiel veranschaulicht, wie selbst kleine Entscheidungen bedeutende, manchmal unvorhergesehene Folgen haben können, und spiegelt so die Entscheidungsfindung im wirklichen Leben wider.
- 2) "Life is Strange" berührt eine Vielzahl aktueller Themen, wie Mobbing, psychische Gesundheit und Umweltprobleme, und fördert das Bewusstsein und die Empathie für diese Themen.
- 3) Die Erzählung befasst sich mit Themen wie Wachstum, Widerstandsfähigkeit und der Fähigkeit, sich Herausforderungen zu stellen und sie zu überwinden - wesentliche Eigenschaften für aktives Engagement.
- 4) Die Darstellung junger Menschen, die in ihrer Gemeinde etwas bewirken, kann die Spieler*innen dazu inspirieren, sich mehr für das gesellschaftliche Leben und die Belange der Gemeinde zu engagieren.

3. Umsetzungsstrategien

Vorbereitung:

Diese Phase sollte einige Tage vor der Umsetzung der Aktivität stattfinden, da Sie etwas Zeit benötigen, um Lösungen für eventuelle Probleme zu finden. Stellen Sie zunächst sicher, dass Sie Zugang zu geeigneten Computern haben. Wenn Sie kein Jugendzentrum mit Computern haben, ist es vielleicht an der Zeit, eine Partnerschaft mit der örtlichen Bibliothek, Jugendzentren oder NEET-Agenturen einzugehen.

Die Anzahl der Computer hängt vom jeweiligen Spiel ab. Bei **Medal of Honor** zum Beispiel benötigt jede*r Spieler*in einen eigenen Computer, während **Civilization 4**, da es rundenbasiert ist, im "Hotseat"-Modus mit 12 Spieler*innen am selben Computer gespielt werden kann. **Keep Talking and Nobody Explodes** erfordert einen Computer für 2 Spieler*innen, von denen eine*r die Bombe am Computer manipuliert, während der*die andere das Handbuch zur Bombenentschärfung auf Papier oder auf dem Handy erkundet.

Die Spiele können auf mehreren Websites in entmaterialisierter Form gekauft werden und die meisten von ihnen sollten billig sein und auf Computern der unteren oder mittleren Leistungsklasse laufen. Falls Ihre Computer sehr alt sind und Sie kein Geld haben, um die Spiele zu kaufen, können Sie versuchen, kostenlose Alternativen oder ältere Versionen wie **Civilisation 1, 2 oder 3 anstelle von 4 zu** finden. Diese älteren Versionen sind in der Regel kostenlos auf "Abandonware"-Websites erhältlich. Sie sollten in der Lage sein, die Spiele ohne Einschränkungen zu installieren, und sie sollten reibungslos laufen. Probieren Sie das Spiel/die Spiele sofort nach der Installation aus, um sicherzustellen, dass Ihr Computer die Anforderungen für die Ausführung erfüllt. Wenn das Spiel auf Ihrem Computer nicht gut läuft, können Sie auf Plattformen wie Steam eine Rückerstattung erhalten. Sobald alles wie erwartet funktioniert, ist es an der Zeit, eine Erinnerung an die Jugendlichen zu schicken, die sich für Ihre Veranstaltung angemeldet haben.

Spielen:

Bitten Sie die Jugendlichen, sich an einen Computer zu setzen. Bei Spielen, die Teamarbeit erfordern, wie z.B. Keep Talking und Nobody Explodes, können Sie selbst Duos bilden. Es wäre schön, Leute in Teams zu bringen, die es nicht gewohnt sind, zusammenzuarbeiten, um bestehende Gruppendynamiken ein Stück weit aufzubrechen.

Versuchen Sie, die Jugendlichen beim Spielen zu beobachten, ohne aufdringlich zu wirken, machen Sie sich Notizen, versuchen Sie, Kommentare zu vermeiden, aber seien Sie auch erreichbar, falls die Jugendlichen, die nicht mit Computern oder Videospiele vertraut sind, Probleme haben. Lösen Sie Konflikte, wenn einige Jugendliche wütend auf andere sind, trennen Sie sie, wenn nötig. Bleiben Sie die ganze Zeit über anwesend, da Videospiele sehr starke Emotionen zwischen den Teilnehmenden hervorrufen können.

Nach 55 Minuten teilen Sie den Teilnehmenden mit, dass sie noch 5 Minuten Zeit haben, um ihre Spielsitzung zu beenden und das Spiel zu speichern. Nach einer Stunde bitten Sie alle Teilnehmenden, die Computer auszuschalten und sich mit ihren Stühlen im Kreis zu setzen. Beginnen Sie dann mit der Diskussionsphase.

Diskussion:

Um Reaktionen und Diskussionen auszulösen, eignen sich eingehende Fragen. Ermöglichen Sie den Teilnehmenden, sich zunächst frei zu äußern, ohne zu urteilen. Wenn andere Teilnehmende reagieren und auch die Fragen beantworten wollen, geben Sie ihnen Raum.

Fokussieren Sie sich zunächst darauf, das Gespräch anzuregen, ohne vorab Meinungen ändern zu wollen. Wichtig ist, einen Nährboden für eine konstruktive Diskussion zu haben. Wenn einige

Teilnehmende nicht interessiert sind oder sich nicht wohl fühlen, eine Frage zu beantworten, wechseln Sie zu einer anderen Frage oder anderen Teilnehmenden.

Stellen Sie eine Reihe von Fragen zusammen, die sich auf das Spiel, das Sie durchführen wollen, das Profil der Jugendlichen und ihre Erfahrungen mit zivilgesellschaftlichem Engagement beziehen.

Machen Sie sich Notizen über die Diskussion. Ein*e Co-Moderation kann dabei hilfreich sein.

Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für Fragen, um eine anregende Diskussion zu ermöglichen:

- 1) Was waren die schwierigsten Entscheidungen, die ihr während des Spiels treffen musstet und warum?
- 2) Warum ist es eurer Meinung nach wichtig, sich für Demokratie und Freiheit einzusetzen?
- 3) Welche Strategien habt ihr angewendet, um ein Gleichgewicht zwischen Ressourcen, Diplomatie und Militär herzustellen? Welchen Bezug haben diese Strategien zur realen Regierungsführung?
- 4) Wie hat die Rolle eines Grenzbeamten eure Ansichten über Einwanderung und Grenzkontrollen beeinflusst?
- 5) Gab es Momente im Spiel, in denen ihr mit der Entscheidung zwischen dem Befolgen von Befehlen und dem, was ihr für richtig hielt, zu kämpfen hattet? Wie habt ihr diesen Konflikt gelöst?
- 6) Was habt ihr bei diesem Spiel über die Herausforderungen und Verantwortlichkeiten von Regierungsbeamt*innen gelernt?
- 7) Was habt ihr bei diesem Spiel über die Bedeutung von Beweisen, Argumenten und Wahrheitsfindung gelernt?
- 8) Wie lassen sich die Fähigkeiten und Strategien, die ihr im Spiel angewendet habt, auf reale Situationen übertragen, insbesondere auf die Beteiligung an der Gesellschaft und das Engagement in der Gemeinschaft?
- 9) Was habt ihr bei diesen Spielen über Teamarbeit, Führung und Kommunikation gelernt?
- 10) Diskutiert, inwiefern die Themen des Spiels (wie Demokratie, Gerechtigkeit, ethische Dilemmata) in der heutigen Welt relevant sind. Könnt ihr Parallelen zu aktuellen Ereignissen oder historischen Situationen ziehen?